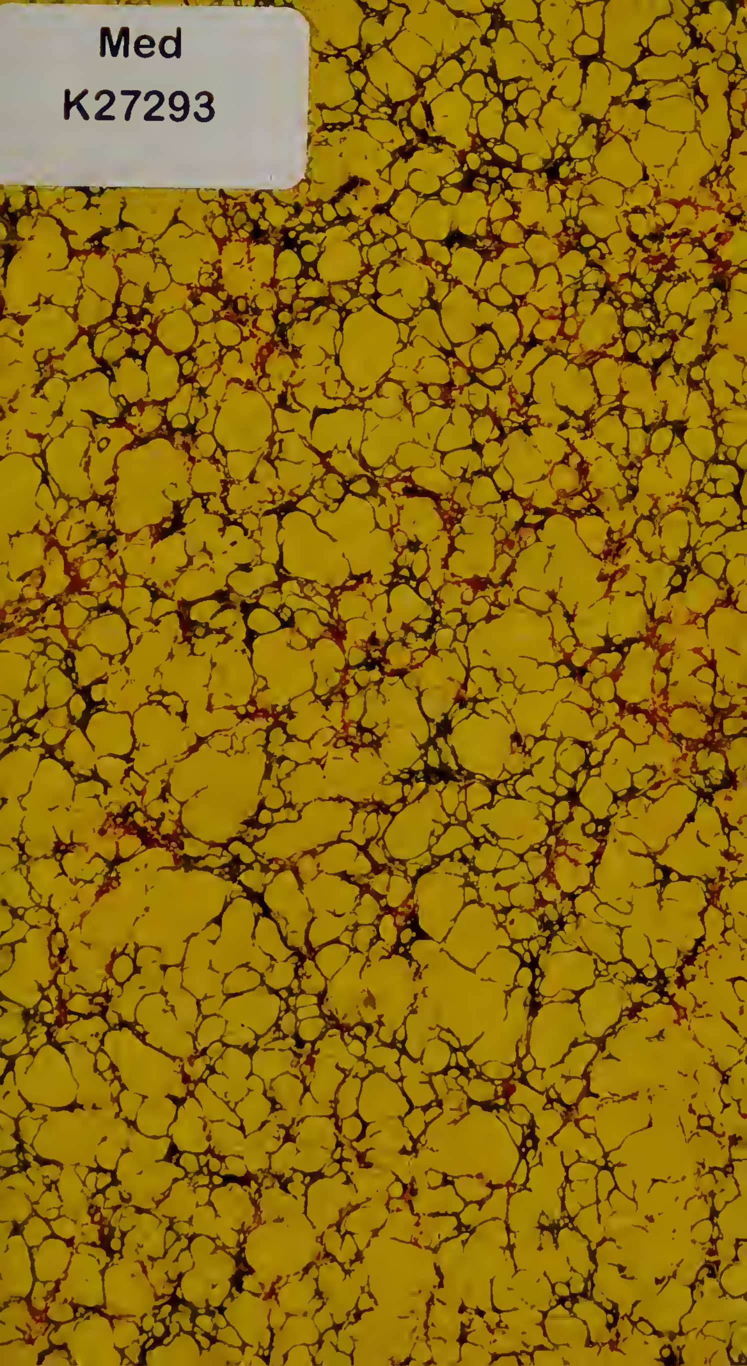

22102149572


Med
K27293

AEN ZYNE MAJESTEIT

DEN KONING

DER NEDERLANDEN,

BEWYS VAN LIEFDE EN EERBIED.

G.-J. SWÉRON.

HANDBOEK

OVER

DE GEZONDHEIDSLEER.

HANDBOEK

OVER

DE GEZONDHEIDSLEER,

TEN GEBRUIKE

DER LANDBOUWERS

TEN PLATTEN LANDE,

DOOR G.-J. SWÉRON,

Doktor in de Genees-, Vroed- en Heelkunde; Lid van de Akademie van Madrid; van de Maetschappyen van Lisbonne, Brussel, enz.

Bekroond in het fransch.

BOEKDRUKKERY VAN C.-J. FONTEYN,

TE BRUSSEL, KIEKEN-MERKT, 26. | TE LOVEN, BRUSSELSCHE-STRAET, 6.

1853.

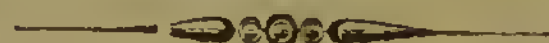
HANDBOEK

OVER

DE GEZONDHEIDSLEER,

TEN GEBRUIKE

DER LANDBOUWERS.



EERSTE HOOFDSTUK.

Over de lucht en derzelver werking op den mensch.

De zuivere lucht ontwikkelt den geest en de ledematen.

1. De mensch moet elk oogenblik van den dag en den nacht ademen; hy sterft indien men hem gedurende 15 of 20 minuten mond en neus toehoudt, en alzoo belet de lucht in te ademen. De lucht is dus eene onontbeerlyke hoofdstof voor het leven.

2. Het is niet genoeg dat de lucht in onze longen komt, zy moet nog zekere hoedanigheden hebben, want hare werking is heilzaem of schadelyk, volgens de hoofdstoffen, welke zy in ons lichaem voert. De lucht welke wy inademen, in eene plaets met volk opgevuld of in eene berookte herberg, is zeer nadeelig; de ondervinding heeft sedert lang ge-

leerd dat de dampen of de uitwasemingen der gas (licht), zich met de lucht mengende, dezelve kunnen bederven, en oorzaek worden van zware ziekten.

3. De eerste voorwaerde is, dat de lucht zuiver zy. dat is te zeggen, dat zy niet gemengd zy met gazen of schadelyke uitwasemingen. Men verwydere, zoo veel als het mogelyk zy, alles wat tot deze uitwasemingen aenleiding kan geven, zoo als de modderpoelen, de moerassen, de vuilnisputten, de mesthoopen, afloopen van vuil water, de doode lichamen van dieren, de voor de gezondheid nadeelige stichtingen, enz.

4. De mensch en de dieren ontbinden de lucht en bederven haer eindelyk, zoo als men gemakkelyk gewaer wordt, wanneer een groot aental persoonen zich langen tyd in eene enge plaets ophouden. Men moet zich dan toeleggen om aen de wooningen, keukens, slaepkamers, stallen, enz., genoegzame ruimte en hoogte te geven, opdat zy veel lucht behouden, en wanneer deze lucht. door eenige omstandigheid zou bedorven geworden zyn, moet men zorg dragen dezelve te hernieuwen, het zy met vensters en deuren open te zetten, het zy door alle andere luchtgevende middelen.

5. Daer is voor eenen zieken geen heilzamer middel, dan de versche lucht, indien zy met voorzichtigheid aengebragt wordt. Wy zeggen niet dat men de deuren en de vensters maer onbedachtelyk moet openen; de versche lucht moet trapswyze in de kamer binnen gebragt worden, en indien het moge-

lyk is door de vensters van eene naburige kamer open te maken (1).

6. De dorpbewooners zouden gemakkelyker genezen, indien zy zich, by den aenvang hunner ziekte, in hunne schuer lieten brengen, waer de lucht frisscher en zuiverder is, want de lucht, die zy in zeer kleine kamers inademen, die dag en nacht, vader, moeder en 7 of 8 kinderen bevatten, en die zelden verlucht worden, is over het algemeen zoo slecht, dat, indien zy, die de zelve bewoonen, niet in de open lucht gingen, in zeer korten tyd zouden sterven. Men moet dan in dergelyke omstandigheden volstrekt eene ruime kamer kiezen, waer de lucht eenen vryen toegang heeft.

7. De ingesloten lucht bederft eindelyk ook; men moet dus zorg dragen dat zy, zoo inwendig als buiten s'huis, eenen vryen loop heeft en zich hernieuwen kan.

8. De bedden moeten niet onmiddelyk na het opstaen, maer na wel verlucht te zyn opgemaekt worden; hierdoor verdryft men de kwade dampen, die zy mogten bevatten.

9. De lucht kan droog of vochtig, warm, heet of koud zyn, de drooge en zeer warme lucht is het geschiktste voor de gezondheid. Men moet dan deze twee hoedanigheden trachten te vereenigen.

10. De drooge en matig warme lucht bevordert de ademhaling en den omloop, vergemakkelykt de spysvertering en maekt de bewegingen vryer en

(1) Buchan, Grondbeginselen der Gezondheidsleer. *Hygiène élémentaire.*

krachtiger; in een woord zy geeft meer veêrkracht aen al de natuerlyke werkingen der ingewanden. Zy is dus noodig aen zwakke en aen klieracbtige lieden, ook aen de persoonen die zinkingachtige aendoeningen hebben of met de jicht aengeraekt zyn. (Verkillingen).

11. Eene grootere warmte, by voorbeeld van 24 of 30 graden, geeft eene droogo lucht, aenleiding tot hoofdpyn, tot geraektheid, tot bloedstorting, tot ontsteking der hersenen, zoo als wy in den zomer van 't jaer 1846 verscheidene malen hebben kunnen opmerken. Dat de landman dan zorg drage te beletten, dat, gedurende de overgroote warmte des zomers, de brandende stralen der zon niet in zyne wooning dringen. By zulk eene warmte is het noodig zyne wooning dikwyls met koud water te verfrisschen en er zoo veel het mogelyk is, den wind doen in te spelen.

12. De warme en vochtige lucht is de ongezondste van alle. Onder haren invloed komen de plantgewassen tot geene volkomene rypheid, en verschaffen diensvolgens aen mensch en vee slechts een weinig weldadig voedsel; er zyn er zelfs die vergiftige eigenschappen aennemen (1).

13. Een warme en vochtige dampkring vertraegt de ademhaling, den omloop des bloeds, en de andere natuerlyke werkzaemheden. Hy verwarmt het bloed en maekt hersenen en zenuwen gevoelloos. Hy verhaest de verrotting der zelfstandigheden van planten en dieren, hy werkt tot het bederven

(1) Hypocrates, *Liber de aquâ aëre et locis.*

der lucht, die wy inademen, en tot dat der spyzen waermede wy ons voeden. Ook veroorzaeckt hy dikwyls verderfelyke afwisselende koortsen, buikloop, roodeloop, en zweetkoortsen. Hy is ongunstig aen kortborstige (asthmatiques), aen zwakke, aen oude menschen en aen de meeste lieden, die aengedaen zyn met langzaemwerkende en ernstige aendoeningen (1). De waerneming heeft bewezen, dat er een grooter aental menschen bezwyken, als er zware nevels opryzen dan by open lucht. Zy heeft insgelyks getoond, dat het gevaerlyk is, des zomers s'avonds op vochtige of moerassige plaetsen, te wandelen.

14. Drooge en matig koude lucht is gezond; zy is voornamelyk goed voor de kinderen; zy geeft een goed voedsel aen onze longen, zy verrykt het bloed dat vervolgens kleur aen ons vleesch, veêrkracht aen onze bewegingen, werkdadigheid aen de spysvertering, en kracht aen het geheele lichaem geeft (2).

15. Opdat de koude hare heilzame uitwerking voortbrenge, moet zy niet te plotseling, noch met te veel kracht werken, de daeraen blootgestelde persoonen, moeten dezelve kunnen wederstaen; dat is te zeggen, dat zy genoeg gekleed moeten zyn en een goed voedsel hebben, opdat de werktuigen terug kunnen werken; zonder deze voorwaerde brengt de koude verzwakking voort, ook is zy nadeelig aen zwakke en zieke wezens, aen eerst-

(1) Tourtelle, *Hygiène élémentaire*, tom. II.

(2) Barbier, *Hygiène appliquée à la thérapeutique.*

geboren kinderen, aen grysaerds, aen de uit eene ziekte opkomende lieden, aen de slechtgevoede of gekleede persoonen, of die, door welke oorzaek dan ook, verzwakt zyn.

16. De strenge koude is oorzaek van verscheidene vinnige ziekten, zoo als het zyde-wee (doorvlogen) de ontsteking der longen, de zinking (vliegende jicht) enz.; aendoeningen die op het platte land zeer gemeen zyn, vooral by zeer jonge kinderen, die niet genoeg verzorgd zyn. Zy brengt voort kloven, bersten, roos, ontstekingen, bloedstortingen, inwendige bloedvloeijingen. Zy is oorzaek van de vertraging van alle natuerlyke werkingen, van de verstramming, van den slaep en van den dood (1). Verre van zich aen den lust van den slaep, door de koude veroorzaekt, over te geven, moet men zich integendeel beweging verschaffen. Men moet zich ook wachten van veel sterke dranken te nemen, want zy bevorderen de verstyving der vloeistoffen, in stede van de zelve tegen te werken.

17. De koude en vochtige lucht heeft eenen schadelyken invloed op het geheele samenstelsel van den mensch, en voornamelyk op de werktuigen der ademhaling. Zy maekt den mensch vatbaer voor zinking, koortsen, jicht, buikpynen, afwisselende koortsen, klieren, wormen, waterzucht. Om deze uitwerkingen tegen te gaen, moet de landman zyne vertrekken behoorlyk verwarmen, warme kleederen van wol of flanel (ligte engelsche baei) dragen, gebruik maken van gezonde en voedende

(1) Motard, *Hygiène générale.*

spyzen, bruin herstellend werkend bier, en in het algemeen alles, wat leven en warmte naer het vel voert.

18. Daer de lucht, in de lente dikwyls, koud en vochtig is, moet men zich wachten van te vroeg zyne winterkleederen uit te laten. Daer zy van den anderen kant, vatbaer maekt, tot eenen te grooten overvloed des bloeds en tot ontstekingen, is het dikwyls in de lente, dat de persoonen, onderhevig aen vochtsverzamelingen, zich moeten doen aderlaten, ten minste indien zy draeijingen, benaeuwdheden op de borst enz. gevoelen.

19. Er bestaen in het lichaem van den mensch gunstige voorbeschikkingen die hem toelaten in de warmste zoo wel als in de koudste landstreken te woonen, om van het eene luchtgestel tot een ander geheel tegen overgesteld over te gaen; maer opdat dit zonder gevaer geschiede, moet de overgang trapsgewyze en min of meer langzaem geschieden; opdat onze werktuigen den tyd hebben om minder of meer warmte aen te brengen; naermate ons de omringende lucht warmte ontvoert of aenbrengt.

20. De plotselinge overgang, van het warme tot het koude, stremt de uitwaseming, en vermeerdert de werking der longen en der lendenen. Hy geeft aenleiding tot keel, borst en buikziekte, zoo als verkoudheid (vallingen), zyde-wee (doorvlogen), áfgang buikloop, darmpynen enz., hy is byzonderlyk schadelyk aen zwakke ligchamen, kleine kinderen, ouderlingen, en moet vooral onmiddelyk na het eten teenemael vermeden worden.

21. Men zal door hetgene hierboven gezegd is, begrypen dat het eene slechte gewoonte is, zich des winters in geslotene en te sterk verwarmde vertrekken op te sluiten (op te houden), even eens zal men begrypen, dat het des zomers, wanneer het ligehaem met zweet bedekt is, niet zonder gevaer is, plotselings in koude plaetsen, kelders, enz., te gaen.

22. Het is zeker onmogelyk, dat de werklieden, in sommige omstandigheden, niet te warm hebben; maer het is altyd in hun vermogen zich allengskens in eene drooge plaets te verkoelen, zich met hunne kleederen te dekken, wanneer zy het werk verlaten, en te vermyden van in de open lucht (onder den blooten hemel) te slapen. Deze leefregel wel nagekomen, zal dikwyls koortsen en andere gevaerlyke ziekten vóórkomen.

23. Dit echter komt het volk niet na: over het algemeen keeren de daglooners, en bovenal de metselaers en de bedienden, die gewoonlyk het geheele jaer in de hemdsmanwen werken, maer voornaemlyk des zomers, naer huis, *zonder hunne kleederen aen te doen* (anders gekleed te zyn), of zoo zy hunne kleederen medebrengen, ziet men hen des avonds van hun werk terugkeeren, de kleederen op hunne werktuigen dragende, in stede van er zich mede te bedekken. Dit maekt de zinking en jichtziekten zoo menigvuldig by die klas van menschen (1).

24. De overgang, van het koude naer het warme, is niet zoo gevaerlyk, omdat deze de uitwaseming

(1) Buchan, *Hygiène domestique*, tom. I.

verwekt en dat hy het bloed en leven naer het vel voert. Nogtans de overgroote warmte, vooral wanneer men er zich eensklaps aen blootstelt, geeft eene hindering in de ademhaling, benauwdheid, bloedversameling naer het hoofd, is eene tegenwerking der vertering, enz. Het is dus onvoorzigtig, zich na eene ruime maeltyd in eene met volk opgevulde en te sterk verwarmde kamer op te sluiten.

25. De veranderingen der lucht oefenen eenen grooten invloed, naer mate het lichaem er minder aen gewend zy; en daer het onmogelyk is er ons geheel en gansch aen te onttrekken, is het beste middel dat wy te volgen hebben ons te verharden, ons langzamerhand te gewennen tegen de wederwaerdigheden des dampkrings, tegen het ongeregelde weder der jaergetyden, die, welke voorzorgen wy ook gebruiken, ons nogtans dikwyls overvallen. (Verrassen).

TWEEDE HOOFDSTUK.

Van de winden.

De winden niets anders zynde dan lucht, die in beweging gebragt is, oefenen op ons bestaen, onafhankelyk van den schok, die zy aen de lichamen geven en het geweld (kracht) die zy vereischen, om er tegenstand aen te bieden, een vermogen uit, dat, naer mate derzelver luchtgesteldheid en vochtigheid, in zuiverheid verandert. Zy bieden dus de voordeelen en de nadeelen aen van de verschillende hoedanigheden van lucht, waervan wy

gesproken hebben, en vereischen dezelfde voorzorgen.

DERDE HOOFDSTUK.

Van het licht.

1. Het licht oefent eenen heilzamen en klaerblykenden invloed, zoo wel op de plantgewassen als de dieren uit. De planten, die er van beroofd zyn, schieten rank of geel op, dat is te zeggen, dat zy derzelver kleur en vastheid verliezen, zy worden sponsachtig, waterachtig, bleek en senger (zwak), dit is eene waerheid die de huishoudsters opgemerkt hebben met de groenten, die in den kelder gehouden worden; maer hetgene, waerop zy misschien geen acht gegeven hebben, is, dat de planten, indien een keldergat open is, hare jonge scheuten er heen rigten, als of deze naer de weldaed der lucht verlangden.

2. Het gebrek aen lucht beneemt ook aen den mensch derzelver kleur en maekt hem bleek, dofwit, als of zyn bloed in water veranderde; dit bemerkt men gemakkelyk by de gevangenen, by de werklieden die onder den grond, in enge straten, of in duistere wooningen arbeiden; niet alleen verliezen deze ongelukkigen hunne kleur maer vertoonen eene aenmerkelyke zwakheid aen het geheele lichaem en worden onderhevig aen keelgezwellen (St.-Marcoen-zeer), aen waterzucht, enz.

3. De lieden integendeel, die hun leven door-

brengen op plaetsen, die overvloedig licht hebben, hebben eene gekleurde huid, en de natuerlyke werktuigen doen hunnen dienst met veêrkracht; men moet dus aen de inwooners licht en lucht verschaffen, zoo veel mogelyk, en kan deze voorwaerde niet bereikt worden, moet het lichaem door voedzame spyzen, en zelfs prikkelende ondersteund worden.

4. Het licht werkt op eene geheele byzondere wyze op het oog, dit zintuig wordt veel gevoeliger door eene lange ontbreking van het licht. Men weet, dat een gevangen man eindelyk de voorwerpen (objets) in zyn donker kot onderscheidt, en dat hy den glans van den helderen dag niet kan verdragen, indien men er hem plotselings uittrekt. De oogenblikkelyke werking van een te helder licht, zoo als dat van de zon, van het weerlicht, van smeltovens, gasovens enz., kan oogziekten en zelfs het verlies van het gezigt veroorzaken.

5. Zekere kunsten en handwerken, zoo als het plaetsnyden (graveerkunst), de schilderkunst, het vuerwerkmaken, zekere bezigheden, zoo als het lang lezen in boeken met kleinen druk, vermoeijen insgelyks het oog, en stellen het bloot aen verschillige aendoeningen, die blindheid kunnen te weeg brengen.

6. De oorzaken van het kwaed aenwyzen, wil zeggen dat men de zelve vermyden moet, en dat, indien men het niet volstrekt kan, men er ten minste de uitwerkingen van moet verminderen; men zal dan vermyden eensklaps van de duisternis tot een

te helder licht overtegaen; men zal het hevige van hetzelve binnen s'huis matigen door middel van gordynen, van halve vensters enz., buiten s'huis zal men er zich tegen beschermen door middel van hoeden met breede randen, door oogschermen (gezigtschermen), door sluijers (voiles), door brillen die niet vergrooten, en men zal by voorkeur aen de meubelen (het huisraed) de groene kleur geven; kleur, die het meest in de natuer verspreid, de zachtste en de grootste vriendin van het oog is.

7. Wanneer men verpligt zal zyn een kunstlicht te gebruiken, zal men zorg dragen dat het wel klaer, gelyk, stil, onbewegelyk en gevoed zy met eene brandstof, en zoo min mogelyk rook voortbrengt; de zuivere olie voldoet wel aen deze voorwaerden, maer ongelukkiglyk gebruiken de landbewooners, uit eene verkeerde spaerzaemheid, ongezuiverde olie, die het nadeel heeft slecht te verlichten en te gelyker tyd door den stinkenden rook, die hy voortbrengt, de lucht te bederven.

VIERDE HOOFDSTUK.

Van den bliksem.

De lucht bevat in afwisselende hoeveelheid, volgens de jaergetyde, een soort van vloeistof, bekend onder den naem van electriciteit (aentrekkende kracht) of aentrekkende vloeistof, die, in sommige gesteldheden, den dampkring eigen, vatbaer is om zich op te hoopen, naer zekere zyden te verdikken,

en los te barsten met een licht, dat men bliksem, een geraes, dat men donder noemt.

1. Het licht en de slag komen gelyk; maer het licht treft ons het eerst omdat het veel spoediger, en om zoo te zeggen in een oogenblik de lucht doorklieft; terwyl de klank of het geraes, min of meer, tyd noodig heeft, om tot ons te komen, naer mate het van verre of naby komt. Hieruit volgt, dat de gevaren van het onweder des te nader zyn, naer gelang de donder spoediger op den bliksem volgt.

2. De aentrekkende kracht (electriciteit), wanneer zy zelfs niet losbarst, heeft eenen vatbaren invloed, vooral op de zenuwachtige persoonen, op de vrouwen, de kinderen, de gewonden, de jichtigen, de zinkingachtigen, enz.; ook ondervinden die lieden by de aennadering eens onweders eene ongemakkelykheid, eene lauwigheid, eene soort van vermoeidheid, en somtyds hoofdpyn (1).

3. De verheven voorwerpen, zoo als bergen, klokken, torens, boomen, voornamelyk zekere boomen, het zy door derzelver hoogte, zoo als de eiken boomen; het zy door derzelver zandachtige natuer, zoo als de mastboomen, de notenboomen, trekken den bliksem gemakkelyker aen; zoo is het ook met de voorwerpen die de lucht doorsnyden en eenen trek veroorzaken.

4. Hieruit volgt dat de ruiters en de voerlieden op moeten houden in de plaets van hard te ryden, zoo als zy de gewoonte hebben; dat men zich moet wachten eene schuilplaets tegen het onweder te

(1) Buchan, *Hygiène domestique*.

zoeken onder de boomen; vooral wanneer zy alleen staen; dat men zich zorgvuldig moet wachten de klokken te trekken als het onwedert, zoo als, het is nog niet lang geleden, byna algemeen gedaen werdt, dat het voorzigtig is deuren en vensters gesloten te houden, en dezelve niet te openen om naer het weder te zien.

VYFDE HOOFDSTUK.

Van de spyzen.

Daer de meeste landlieden zich aen zware en lastige werken overgeven, is het onontbeerlyk dat zy hunne krachten door een krachtig en herstellend voedsel kunnen ondersteunen en hernieuwen; maer dit moet op eene behoorlyke en regelmatige wyze geschieden, want het slechte voedsel en de onmatigheid zyn de grootste oorzaken der ziekten, waeraen het menschelyk geslacht onderhevig is (1), de eenstemmigheid of de wanorde in de natuerlyke verrigtingen van het lichaem, hangen inderdaed meestal van den leefregel, dien wy volgen, het is ten dien einde goed de volgende voorschriften in aendacht te nemen.

1. Er zyn een menigte spyzen, en het is niet gemakkelyk te bepalen, welke aen elk mensch in het byzonder goed doen, maer er zyn teekens waer aen elk erkennen kan, of hy het voedsel dat hy genomen heeft, wel verteert, deze zyn : het vel

(1) Deslandes, *Hygiène publique et privée.*

wordt de zetel van eene zachte warmte, het hoofd en de ademhaling zyn vry, de verrigtingen van de maeg en van de ingewanden worden niet vergezeld door gerammel in het lichaem, noch door oprispingen der maeg (opbreking) door de spyzen. Een weldadig gevoel verspreidt zich over alle deelen des lichaems.

2. De smaek en de reuk, twee schildwachten, die aen de menschen en dieren gegeven zyn om hen te behoeden tegen het gebruik van schadelyke en gevaerlyke dingen (1), moeten ook geraedpleegd worden in de keuze der spyzen en dranken, dat is te zeggen, dat men den eetlust of de min of meerdere groote begeerte, die men voor de vaste of vloeibaer voedende zelfstandigheden heeft, nagaet.

3. Het is onmogelyk om te bepalen, hoe veel voedsel elkeen moet gebruiken. In het algemeen zegt Hypocrates, moeten de jonge kinderen en de jonge lieden eene betrekkelyke, grootere hoeveelheid voedsel hebben. dan de volwassen en oude lieden; de spysvertering is werkzamer by de eersten, en zy wederstaen minder aen de onthouding, omdat zy niet alleen het verlies, dat zy doen, moeten herstellen, maer zy moeten daerenboven noch de noodige bouwstoffen tot hunnen groei en hunne ontwikkeling nemen.

4. Wy eten ook meer in den winter dan in de andere jaergetyden (2), omdat wy wederstand moeten kunnen bieden aen de koude. Maer het is belagchelyk eene angstvallige nauwkeurigheid in

(1) Hypocrates, *Aphorisme V, section* 1.
(2) Deslandes, *Hygiène publique et privée.*

het gebruik der te nemen spyzen te stellen. De eenige regel, dien men te volgen heeft, bestaet in de uitersten te vermyden, en niet te veel of niet te weinig te eten, en den raed van honger en dorst na te gaen. Deze twee zyn leidslieden, die de natuer ons gegeven heeft, en die ons zelden misleiden, wanneer wy hunne raedgeving met oordeel en by tyds inroepen.

5. Er bestaet in betrekking van voeding tusschen de plantgewassen en de dieren eene overeenkomst, die alleen genoeg zou zyn om de gevaren van onmatigheid aen te toonen. Het vocht en het mest begunstigen den groei en verschaffen aen de planten het noodige tot hare ontwikkeling; maer het overvloedige van het eene of het andere is haer nadeelig en doet ze sterven (1); even zoo is het met het voedsel en den drank der menschen. De heilzaemste dingen, indien men er misbruik van maekt, worden schadelyk en veranderen zoo niet in een dadelyk, ten minste in een langzaem werkend vergift; vermyden wy dan altyd den overdaed in het gebruik van spyzen en dranken, en laten wy ons wachten, die lieden te volgen, die van hunnen buik eenen god maken, en alleen de rede schynen bekomen te hebben, om zich minder redelyk te toonen dan de dieren zelven.

6. De hoeveelheid der spyzen, moet ook onze aendacht trekken, verschillende omstandigheden kunnen de voedende zelfstandigheden vervalschen en haer, in ongelyken graed, schadelyke eigen-

(1) Tourtelle, *Hygiène élémentaire.*

schappen toebrengen. Zoo weet iedereen dat de granen en de groenten volgens de jaren en de plaetsen verschillen. In de regenachtige jaren by voorbeeld, is de rogge (koorn) niet alleen minder goed; maer kan daerenboven noch genoegzaem zwart (brand) bevatten, om door het gewoon gebruik van haer meel de verrotting te veroorzaken.

7. De granen bederven vooral gemakkelyk, indien zy nat binnen gehaeld worden, of indien zy, in het onregtvaerdig oogmerk om zwaerder te wegen nat gemaekt worden. Het vocht verwekt inderdaed eene inwendige werking, een begin van gisting (fermentatie), die eindelyk derzelver meel bederven.

8. Het vleesch wordt malscher, is gemakkelyker te verteeren, wanneer het dier eenigen tyd geslacht is, maer indien men wacht tot dat deszelfs verandering te groot is geworden en zekere palen, overtreft, dan wordt het gebruik min of meer ongezond, naer mate der ontbinding, en er kunnen ernstige ongevallen uit voortspruiten.

9. Men moet het vleesch niet eten, dat van zieke dieren voortkomt, en voornamelyk van die, welke aenstekende ziekten gehad hebben. De burgerlyke regering moet het verkoopen van dergelyk vleesch verbieden, dat ongelukkiglyk maer al te veel op de dorpen geschiedt; de geneesheer Brasier verhaelt, dat twaelf jonge lieden omgekomen zyn, die van het vleesch van eene van ettergezwellen gestorven koei gegeten hadden. Een italiaensche geneesheer spreekt van eenen aenstekenden rooden

loop, die Weenen en Padoua verwoestten, gevolg van het gebruik van het vleesch van dieren, die eene aenstekende ziekte hadden. Müller, duitsch geneesheer, zegt dat boeren, die eenen os gedood hadden, die eene veepest-ziekte had, met bloedzweren behebt werden en dat anderen die er van gegeten hadden in weinige dagen opgehouden hadden te leven. Deze voorbeelden, waerby men er nog vele anderen zou kunnen voegen, behooren eindelyk de oogen der landlieden te openen, en de aendacht der burgelyke regering te vestigen, op zulk een belangryk gebruik. Het zou dan tyd zyn, dat het vleesch nergens kon verkocht worden, dan na een gunstig getuigschrift eens vee-arts, zoo als dat reeds in eenige onzer steden plaets grypt.

10. De leefregel moet volgens het jaergetyde afwisselen, vooral wanneer het koud en vochtig weder is, zoo als in den winter, hebben de dorpelingen voedende spyzen, zoo als ossen en varkens vleesch noodig. Dan kan men ook de spyzen min of meer scherp en prikkelend (stimulant) toebereiden, en gebruik maken van min of meer sterke dranken, zoo als bruin bier, een weinig brandewyn, enz. (1). Maer gelyk wy het al gezegd hebben, zal men altyd de overdaed vermyden, en zorg dragen dat de feesten, die in dat jaergetyde, aen bloedverwanten en vrienden gegeven worden, en dan menigvuldiger zyn, niet in drinkpartyen ontaerden.

11. De lente die somtyds warm, dikwylder koud en byna altyd vochtig is, maekt geschikt tot eene te

(1) Hypocrates, *De dieta.*

groote overvloed bloeds. Het is dus goed in dat tydstip van het jaer het gebruik van vleesch te verminderen en zich voornamelyk met groenten, die dat jaergetyde oplevert, te voeden; ligte en verversehende dranken te gebruiken, en de prikkelende speceryen, hoe ook genaemd, te vermyden.

12. Het warme en het drooge weder : de zomer vraegt het gebruik van ligte spyzen, die gemakkelyk te verteren zyn, grootendeels samengesteld uit groenten en vruchten, melkspyzen, wit vleesch. Het harde en vaste voedsel, varkenvleesch, het spek vooral, deugen in dat jaergetyde niet; ook is het zoo met de dranken, ten zy men dezelve met eene genoegzame hoeveelheid versch water menge.

13. Het is te onregt, dat men het gebruik van fruit in den zomer lastert; want in de gewoone omstandigheden is het weldadig door de waterachtige en ligt zure bestanddeelen, die het in de lichamelyke huishouding brengt. Maer het misbruik is stellig schadelyk; het veroorzaekt darmpyn, buikloop, enz.

14. Het verkoopen van het fruit moest gedurende den aenstekenden rooden loop strengelyk verboden worden; want het fruit verergert deze ziekte, en maekt dat de lyders in beterschap zynde, somtyds vry hervallen (1).

15. Het fruit is verfrisschend, matigend, maer ontspannend, zoo dat het over het algemeen meer aen de sterke lieden, die gewoonlyk den buik gespannen hebben, toekomt, dan aen de zwakke,

(1) Deslandes, *Hygiène publique et privée.*

wateraehtige menschen, bewooners der lage en voehtige plaetsen.

16. De leefregel moet niet enkel naer het jaergetyde; maer tevens naer de gesteldheid, den ouderdom, den tegenwoordigen staet der kraehten en naer den aerd der bezigheden van den persoon gewyzigd worden.

17. De lieden die bloedryk, volbloedig zyn, moeten gebruik maken van voedende spyzen, en zich onthouden van kruideryen, sterke dranken, wyn, enz. Het best voor hen zyn moeskruiden, salaed, fruit, melkspys, vleeschsap, wit vleesch en verkwikkende dranken.

18. De persoonen van eene zwakke lichamelyke gesteldheid zullen zich by eenen tegenovergestelden leefregel wel vinden. De bittere en wel riekende planten, gebraden ossen-, schapenvleesch, wyn, bruin bier, koffy, zyn hun nuttig; zy moeten de kruideryen (assaisonnements), de vette, zware en moeijelyk om te verteren zelfstandigheden vermyden (1).

19. De leefregel moet geëvenredigd zyn naer de sterkte van de maeg. De zwakke en uitgeputte mensch heeft voedende, maer ligt te verteren spyzen noodig; hy moet weinig op eens, maer herhaelde malen in den dag eten. Hy moet dus by voorkeur vleeschnat, vleeschgeleijen, melkspyzen, tarwen brood eten, de melk en het tarwen brood vereenigen tevens het voordeel van het planten en dierenryk (du régime végétal et du régime animal).

(1) Barbier, *Hygiène appliquée à la thérapeutique.*

De groenten, vooral die veel wind geven, zoo als kool, rapen, schorseneelwortelen en ajuin, komen in dat geval niet te pas.

20. De leefregel moet afwisselen, want de maeg gewent zich aen de eentoonige indrukken der zelfde spys, wordt er moede van, en verteert de zelve eindelyk slechts gedeeltelyk; onder dat opzigt hebben de magere dagen, door de kerk voorgeschreven, hun voordeel.

21. De toebereiding der spyzen moet eenvoudig zyn, want de te sterk toebereide, de te scherpe, te gekruidde spyzen verstompen het gevoel van de maeg en stellen haer weldra buiten staet de gewoone spyzen te verteren.

22. Het voedsel moet geschikt zyn volgens de oefeningen en den arbeid van den mensch: Hy, wiens staet medebrengt om een zittend leven te leiden, moet zich aen een ligt voedsel houden, zoo als wit vleesch, vleeschnat, melkspys, eijeren, groenten, fruit, enz.; vaste en zware spyzen zal hy moeijelyk verduwen.

23. Indien er lieden zyn, die een gezond en voldoend herstellend voedsel noodig hebben, zyn het wel de werklieden in het algemeen en de landlieden in het byzonder. Gestadig aen den zwaersten arbeid overgegeven, zonder onderscheid van ouderdom of geslacht, dikwyls blootgesteld aen het verzwakken door het vochtig koude en het overvloedig zweeten, hebben zy eene dringende behoefte der krachten, die zy dagelyks verliezen, te herstellen. Het is nog meer byzonder waer, wanneer het

vruchtbare vrouwen geldt, die byna bestendig zwanger gaen of zogend (1).

24. Het voedsel dat de lieden, die het land bewerken toekomt, is, het sterk voedendevleesch, zoo als dat van ossen en schapen, het varkenvleesch, dat niet te vet en niet te oud is, want het overjaerd, wordt garstig en zwaer om te verteren.

25. Dit vleesch moet gekookt, maer by voorkeur gebraden gebruikt worden; men gebruikt daer by goed tarwen masteluim (half tarwe en half rogge) of roggenbrood, gezonde aerdappelen, eijeren, melkspyzen, rype en drooge groenten, omdat deze voedzamer zyn, zoo als erwten, boonen, snyboonen, ryp fruit, dat gestoofd of in den oven gedroogd is. bruin bier of by gebrek van dat, water met een weinig sterken drank; dit zyn de eetwaren, die de dorpbewooners boven alle andere moeten verkiezen.

26. Zy moeten een matig gebruik maken van de smaekopwekkende spyzen, zoo als gegerste kaes, zout, peper, mostaerd, saffraen, die door hunne prikkelingen aensporen om meer te eten of te drinken, dan de wezenlyke behoefte des lichaems vordert. Wy hebben reeds gezegd dat deze opwekkende eetwaren de gevoeligheid der maeg wegnemen en haer lastig maken; zy kunnen haer nog prikkelen, ontsteken en op eene min of meerdere ernstige wyze in hare werking hinderen. De gekruide spyzen kunnen, matig genomen, nogtans voordeelig zyn aen zwakke lieden, die verpligt zyn moeijelyk te verteren spyzen te gebruiken.

(1) Savet, *De l'hygiène publique dans les campagnes.*

27. Het aental zoo wel als de overvloed der maeltyden moet geëvenredigd zyn aen de verliezen, die het lichaem ondergaet. Zoo moeten de werklieden, die met den moeijelyken arbeid van den oogst bezig zyn, niet minder dan viermael daegs eten, terwyl des winters, wanneer het werk minder vermoeijend en langdurig is, drie maeltyden voldoende zyn.

28. De werkdadigheid der spysvertering by de kinderen en de ontwikkeling des lichaems eischen algemeen dat dit opgegeven getal overtroffen worde. By de grysaerds in tegendeel, die slechts langzaem verteren, kan dit getal verminderd worden. Het is nogtans beter dat zy dikwyls en weinig, dan zeldzaem en veel in eens eten, opdat het voedsel de kracht der maeg niet overtreffe. Het gebruik van spys en drank is in dien leeftyd meer dan in elk anderen schadelyker, want het geeft niet alleen aenleiding tot onverteerbaerheid maer ook tot geraektheden.

29. Het avondmael moet, voornamelyk by bejaerde menschen, ligt zyn en lang voor het slapen gaen genuttigd worden; want het is door waerneming bewezen, dat het byzonderlyk des nachts is, dat de onverteerbaerheden plaets nemen. Het avondmael zal dan behooren te bestaen in groenten, melkspyzen, eijeren, versche kaes, enz. Deze waerschouwingen worden byzonder gerigt tot hen die een zittend leven leiden; tot hen, die eene zwakke maeg hebben, tot de vrouwen, alsmede aen de volbloedigen, die voorbeschiktheid tot bloedoplooping, tot geraektheid hebben.

30. Men behoort nooit te eten dan wanneer het vorige mael verteerd is; want, dewyl de spysvertering dan onvolkomen en onvolmaekt is, overlaedt, vermoeidt en ontstelt zich de maeg weldra.

31. Onder de voorschriften die wy zoo even gegeven hebben, zyn er, die om zoo te zeggen verpligtend zyn; maer er zyn er ook by, die door byzondere persoonelyke gesteldheden uitneming kunnen maken. In dit opzigt moet elk zichzelven kennen en den raed die de ondervinding, die groote leermeesteresse in alle dingen, hem geeft, volgen.

ZESDE HOOFDSTUK.

Over het keukengereedschap.

1. Het is van groot belang, dat het vaetwerk, hetwelk gebruikt wordt om het eten te bereiden en op te dienen, met de grootste zorg zuiver gehouden worde; want zoo als het gewoonlyk is, kan het by gebrek van zulks, oorzaek worden van darmpyn en zelfs van wezenlyke vergifting.

2. De buitenlieden begaen maer al te dikwyls de onvoorzigtigheid om boter, zout, honig, azyn of andere zuren in koperen pannen te laten staen, zonder te denken hoe gemakkelyk het koperrood, dat zoo dikwyls oorzaek is van zeer groote voorvallen, ontstaet.

3. Het vertinnen, zal men zeggen, belet het koper rood te worden, maer voor eerst is dat niet volstrekt waer; ten tweede is het vertinsel zelf niet

zonder gevaer want zelfs het fynste tin bevat rattekruik, (artsenik) (1). Daerenboven laet zich het vertinsel door verschillende zelfstandigheden aenranden, zoo dat wanneer die zelfstandigheden voortkomen en eenige tyd in aenraking met het zelve blyven, het koper bloot wordt en dan zyn al de gevaren daer, van het voortbrengen van het koperrood (vert de gris) (2).

4. Het zou te wenschen zyn dat het keukengereedschap in koper, tin of lood geheel afgeschafd werd. Eene wet ten dien einde zou vele ongelukken voorkomen.

5. Verscheidene zuren werken op het lood, zoo deze zuren door hetzelve ontstoken zyn, kunnen zy schrikkelyke darmpyn veroorzaken.

6. Men zou zich zelfs van biksteenen of van wel gebakken, verglaesd aerdenwerk, moeten bedienen. De dekzels van het zelve behoorden van eene onbeschadelyke stof gemaekt te zyn.

7. Het aerden keukengerief waer van zich de landbewooners bedienen, heeft het nadeel dat het meestal verglaesd is met lood, het welk langzamerhand in het vet smelt en zich met de spyzen mengt, die dan aen de gezondheid nadeelig zyn. Het wit verglasel zou beter zyn, want het wordt gemaekt uit zuerstof *lucht* van tin (l'oxyde d'étain) dat niets gevaerlyk in zich heeft. Het gemeen aerdenwerk van eene sponsachtige aerde gemaekt en slecht gebakken, krygt van binnen kleine scheuren als het op

(1) Orfila, *Chimie organique*, tom. I.
(2) Tourtelie, *Éléments d'Hygiène*, tom. I.

vuer komt, en het vet dat door die scheuren en de porien van het voorwerp indringt, geeft spoedig aen de spyzen eenen onaengenamen smaek en geur.

ZEVENDE HOOFDSTUK.

Van de dranken.

1. Wy keuren in den hoogsten graed af het onmatig gebruik van het geene de landbouwers koffy noemen, en dat inderdaed niets anders is dan een weinig water, dat een weinig door koffy en suikery welriekend is gemackt. Niet dat deze dranken matig en slechts een mael daegs gebruikt, schadelyk is, maer zoo als het gebruik of het misbruik bestaet, verslapt de zelve de maeg en gevolgentlyk het geheele lichaem.

2. De drank die ontegensprekelyk het heilzaemste voor onze arbeiders is, is het bruin bier; het is sterker en meer maegversterkend dan het wit bier, en het bewaert zich langer voor al wanneer het in maert of april gebrouwd is.

3. By gebrek aen bier moet men aen het bronwater den voorkeur geven. Om drinkbaer te zyn, moet het water versch, klaer, zonder reuk, zonder onaengenamen smaek zyn en daer by de zeep zonder kabbelen oplopen en geschikt zyn tot het koken van groenten.

4. Het eenvoudigste middel, om de hoeveelheid vreemdestof, die het water bevat, te kennen, is van het te laten uitwasemen; indien het geen nederzaksel nalaet, is het water zuiver.

5. Het regenwater verschilt van het bronwater. het eerste bevat meer lucht en is minder met vreemde zelfsstandigheden behebt.

7. Men moet zich onthouden om water uit regenputten, vyvers, moerassen of poelen te drinken. Het gebruik van gesmolten ys of sneeuw behoort hier ook toe.

8. Men kan in het warme jaergetyde, vooral een weinig wynazyn of brandenwyn by het bronwater doen.

9. Niets is meer algemeen onder de werklieden, dan wanneer zy warm zyn, overvloedig koude en waterige dranken te nutten. Dit gebruik is hoogst gevaerlyk. Zy weten echter, dat men het paerd dood, wanneer men het zeer bezweet zynde, veel koud water te drinken geeft, en het daerna in den stal zet of laet rusten. Ook wachten zy zich wel dit te doen. Zy behoorden dus voor zich zelven ook die voorzorg te gebruiken.

10. Wanneer men de onvoorziehtigheid zou gehad hebben van bezweet zynde, overvloedig eenigen kouden drank genuttigd te hebben, moet men zich in beweging houden, tot dat de drank in de maeg geheel warm geworden zy.

11. Het zou te lang zyn, al de kwade gevolgen van het gebruik van koude wateraehtige dranken, wanneermen in zweet is, op te noemen. Het veroorzaekt somtyds eene plotselinge dood; ook zyn verheeschtheid, keelziekte, koortsen van verschillenden aerd, er de gewoonlyke gevolgen van.

12. Brandewyn in kleine hoeveelheid genomen,

kan den lieden, die zwaer werk verrichten, nuttig zyn. Aen zwakke magen, in koude en warme jaergetyden, wanneer de spysvertering moeijelyk is, kan den drank goed doen. Dikwyls ondersteunt hy ook den grysaerd, wiens levensgeesten eenige prikkeling noodig hebben.

13. Men moet zich van geestryke dranken onthouden, wanneer al de werktuigen en voornamelyk de maeg genoeg geprikkeld is; wanneer men zich weinig oefening geeft, zoo als in het zittend leven; wanneer de luchtgesteldheid matig is, wanneer, de spyzen, die men nuttigt, ligt te verteren, en prikkelend genoeg van zich zelve zyn, en op de maeg geen spoorslag behoeven te geven. De geestryke dranken zyn zeer weinig dienstig aen jonge lieden en geenszins aen kinderen.

14. Van de dronkenschap en derzelver gevolgen, zoo als twisten, vechten, wonden, aenslag tegen de zeden, hebben wy niet te spreken; de droevige gevolgen, die het gebruik van de sterke dranken na zich sleept, zoo als verlies van tyd, onnauwkeurigheid aen het werk, nalatigheid, wanorde in de persoonlyke zaken, armoede, oneenigheid in de huisgezinnen, kwade voorbeelden, en persoonlyke zedelyke ontzetting, behoeven wy niet aen te halen: maer wy dienen toch te waerschuwen, dat het veelvuldig en gewoonlyk gebruik van sterke dranken de maeg verslapt, en haer langzamerhand eindelyk ongeschikt maekt tot de spysvertering; dat het de verstandelyke vermogens verzwakt; dat het borstkwael en waterzucht kan voortbrengen.

15. Indien er gevallen zyn, dat het matig gebruik van brandewyn nuttig is, is het van den anderen kant ook waer, dat het misbruik daervan de grootste, ernstigste zwarigheden kan te weeg brengen; daer de gewoonte daervan gemakkelyk aengenomen wordt, zou men eenige menschenvrienden kunnen vragen, of het verkoopen van geestryke dranken, anders dan op bevel der geneesheeren, niet volstrekt zou moeten verboden worden.

ACHTSTE HOOFDSTUK.

Van de vervalsching der voedende zelfstandigheden.

Het is de pligt der overheid om behoorlyke maetregelen te nemen tegen het vervalschen der levensmiddelen en der dranken; maer dewyl zy buiten niet altyd waekzaem is, zullen wy de voornaemste vervalschingen; die aen de eetwaren kunnen gedaen worden, en de middelen om de zelve te bewyzen, aenhalen.

1. Het beste graen is dat hetwelk droog en hart, zwaer, rond, wel vol, zonder vlekken van buiten, en wit geelachtig van binnen is, en in de hand rammelt.

2. Het goede tarwemeel is lichtgeel, droog en zwaer, het blyft aen den vinger kleven, als men het in de hand te samendringt, kan men het tot eene soort van bol vormen. Maer het beste middel om er over te oordeelen, is er water by te doen en

er deeg van te maken; indien die deeg wel samen houdt; indien men er rollen van kan maken, zonder van elkander te vallen of te scheuren, dan is het meel goed.

3. Het brood, dat van goed tarwemeel of van tarweroggemeel gemaekt is, zal, indien het wel samengekneed, wel gerezen en wel gebakken is, wit, of witgeel, ligt zyn en eene menigte gelykvormige gaetjes bevatten.

4. Men zal vermoeden dat het meel met andere zelfstandigheden vermengt is, als het eene blauwachtige kleur heeft; men denke dat het gegist heeft of dat het met meel van eene slechte hoedanigheid vermengd is, als het wit roodachtig uitziet. Een verdufte, zuerachtige geur, een zeep of andere scherp bytende smaek duiden aen, dat het meel vervalscht is, of gegist heeft.

5. Hebzuchtige lieden mengen somtyds zand, kryt, gips in het meel; maer het bedrog wordt ligtelyk ontdekt, want indien men dergelyk meel gedurende vier of vyf minuten laet koken, zinken de vremde lichamen op den bodem; terwyl het goede meel zich ontbindt.

6. Als het graen duer is, vermengen de molenaers of de kooplieden dikwyls het tarwen en roggen meel met aerdappelmeel, erwten of boonen; het brood met dit mengsel gemaekt, is vast, zwaer, dof en onaengenaem.

7. Het brood is dikwyls vervalscht door den dolik of door brandige granen (grains ergotés), en dan kan het zware koornen en het drooge (koudvuer)

(gangrène sèche), veroorzaken. De dolik is een langer, gebogen, bruin of zwart, minder hartgraen, dan het goede graen, het heeft eenen onaengenamen geur, en geeft violetverwige vlekken, in den deeg en in het brood.

8. De kooplieden of de bakkers voegen somtyds by het meel magnena koolzuer stof (soort van kryt), om het meer zelfstandigheid te geven; aluin of zwavelzuer van zink, om het witter, aenzienlyker te maken, koper zwavelzuer (sulfate de cuivre); opdat het meer water zou oplossen en zwaerder zyn; ammoniak, koolzuer, om het bedorven meel te doen doorgaen. De werkman, die zulk bedrog kan vermoeden, moet zich tot eenen apotheker, geneesheer, of tot het plaetselyk bestuer wenden.

9. Als het brood oud wordt, bederft, het, en verliest deszelfs voedende eigenschappen; wordt het op eene vochtige plaets bewaerd, dan beschimmelt het, en kan ernstige onheilen te weeg brengen(1). De huishoudens, die brood maken, behooren er dus maer voor vier of vyf dagen te bakken, en het op eene drooge plaets te bewaren.

10. Op al onze kermissen zien wy op de merkten lekkerny (bonbons), en kleine koekjes verkoopen, dit is een beweenlyk gebruik; want deze voorwerpen maken de kinderen zeer dikwyls ziek; niet alleen omdat zy van deze suikerijen te veel eten; maer ook omdat die snoeperyen dikwyls met schadelyke kleuren pronken, en dat het gebak zelf van

(1) *Manuel de l'Hygiène populaire*, publié par le Conseil central de salubrité publique de Bruxelles.

beschadig meel en met bedorven, (garstig) vet gemaekt is.

11. Het vleesch met het brood maekt het voornaemste deel van ons voedsel uit, en wy hebben gezien welke onheilen het verwekken kan, wanneer het bedorven is. Dat men dan wake, dat het van eene goede hoedanigheid zy. Het versch vleesch moet rood, en het vet witgeel en vast zyn; noch eenen laffen noch eenen onaengenamen, noch eenen bedorven geur hebben. Men moet geen gebruik maken van het vleesch, dat reuk heeft, dat garstig, riekt, zoo als het oud spek, dat het welk eene violet of zwartachtige kleur of schyn van schimmel heeft.

12. De hebzuchtige pachters vervalschen de boter met water of wei, dat zy met meel, kryt, geknede aerdappelen of andere zelfstandigheden verbindende, er by voegen. Door het kneden zal men gewaer worden of men te veel wei of water in de boter gelaten heeft, en zoo men dezelve smelt zal men weldra ontdekken of zy vervalscht is; want doordien de boter ligter is, zal zy boven dryven, terwyl de vremde lichamen op den bodem zullen liggen (1).

13. Om de boter meer aenzien te geven, kleurt men dezelve dikswyls met 't een of 't ander; zoo als soffraen, enz., wascht men zulke boter, zoo zal zy verbleeken, en het water de gegevene kleur aennemen.

14. De platte kaes, die in ons kanton veel ver-

(1) Lande, *Éléments d'Hygiène*.

kocht wordt, is somtyds vervalscht met meel of aerdappelmeel; eenige druppelen (tincture d'iode), maken dit mengsel blauwachtig, en verraden het bedrog.

15. De eieren, die eenen reuk hebben, mogen niet gebruikt worden, want zy kunnen onheilen voortbrengen. Een versch ei tegen de lucht gezien, is doorschynend, en laet een ledig ontdekken. Men bewaert dezelve redelyk lang in steenen potten, waer in men dan de eieren met kalkwater overdekt.

16. De riviervisch moet geenen onaengenamen geur hebben; de vinnen moeten roodkleurig en het vleesch wit of roodachtigwit zyn.

17. De mosselen veroorzaken somtyds benauwdheden, uitslag op het vel, en zelfs stuiptrekkingen, (convultions). Het is ongelnkkig, dat er geen middel bestaet om voor, onder of na het koken te kennen, of zy vergiftige zelfstandigheden bevatten. Het voorzigtigste is, er zich gedurende de groote hitte van te onthouden, want dan brengen zy byna uitsluitende ongemakken voort.

18. Men moet de persoon, die van mosselen ziek zou zyn, citroenwater of water met azyn geven, om hem te doen overgeven.

19. Wy zullen ons niet bezig houden, om de goede of kwade hoedanigheden der groenten te beschryven; de bewooner van het platte land kennen dezelve genoeg, wy raden hun alleen aen van de onrype niet te gebruiken; ook moeten zy de kruiden die gegist hebben, die min of meer bedorven of bevrozen zyn, zorgvuldig vermyden; want

zy brengen darmpyn, buikloop en ontstekingen in den onderbuik voort.

20. Wy onthouden ons mede van kampernoelien te spreken, omdat de buitenlieden dezelve liever naer de stad brengen dan er zelve gebruik van te maken; en hier in hebben zy gelyk, want het is eene ongezonde en moeijlyk te verteren vrucht. De kampernoelien, die op mestbedden (couches) gewonnen worden, is de eenige die veillig mag gegeten worden; het is dan voorzichtig alle andere soorten uit te sluiten.

· 21. De suiker wordt somtyds vervalscht, met meel of kryt. Zuivere suiker geheel in tweemael de hoeveelheid koud water, dat by deze oplossing, helder blyft, en eenen aengenamen gesuikerden smaek aenneemt.

22. Het goed zout last zich op in vier op vyfmael zoo veel water, als het zwaer weegt. Deze oplossing blyft klaer, en heeft eenen zuren smaek, zonder bitter te zyn. Het zout wordt somtyds vervalscht met aluin of kryt. De scheikundige (chimisten) kunnen alleen het bedrog ontdekken.

23. Hoe wel de landman zelden wyn drinkt, moeten wy hem toch hier over een woord zeggen, en hem waerschuwen tegen het gebruik van vervalschten wyn; want hy is dikwyls oorzaek van darmpyn, buikloop, ontsteking der maeg en der ingewanden, en zelf kan hy vergiftigen; wanneer men dus gewaer wordt dat hy niet weldadig is, moet men hem niet gebruiken, en de hoedanigheid door eenen scheikundigen doen onderzoeken.

24. Het bier, dat de voornaemste drank van onze werklieden is, moet helder zyn, eene schoone kleur hebben, aengenaem van smaek, en niet te jong of niet te oud zyn. Als het te jong is en men er veel van drinkt, geeft het den koudepis, dien men gemakkelyk geneest door het gebruik van een glas brandewyn, of anderen sterken drank. Men mag het zuer, het verschaeld of bedorven bier niet drinken.

25. De genever en de brandewyn zyn dikwyls vervalscht met vitriool, olie, peper en andere dingen, die de prikkeling bevorderen en de zelve noch schadelyker maken. De sterke dranken, die eene groene kleur hebben, behooren met voorzigtigheid gebruikt te worden, deze kleur wordt dikwyls aengebragt door koperzout, dat gevaerlyk maekt.

26. De door kwakzalvers bereide aftreksels (élixirs) of tinkturen, moet men niet gebruiken, daer zyn somtyds zaken by, die onheilen en zelfs de dood kunnen veroorzaken. Een huishouden in onze omstreken had gebruik gemaekt van eene flesch, die door eenen kwakzalver bereid was en wit wyngaerdwater inhield; dit gebrnik koste aen twee der leden, het leven, die onder ysselyke pynen bezweken.

27. De goede melk ziet dof wit en is dikachtig, heeft eenen zoeten, eenigzins gesuikerden, aengenamen smaek. Gewoonlyk vervalscht men dezelve met er water by te gieten, waer door zy dunder wordt en eene blauwachtige kleur krygt. Het werk-

tuig (instrument) dat eerst uitgevonden is, en valactomètre (melkweger) heet, doet het bedrog aenstonds ontdekken.

28. Om den azyn bytender te maken, doet men er dikwils zoutzuer, salpeter of zwavelzuer by, en hierdoor ontstaet wel eens buikloop, darmpyn, enz. Wil men dit bedrog ontdekken, dan neme men by den scheikundigen eene waterige oplassing van zuerzout van Baruim (murcate de Barite); daer van doet men 20 druppels in vier liters azyn, en zoo deze dan niet troebel wordt, bevat hy geen zwavelzuer.

NEGENDE HOOFDSTUK.

Van de wooningen.

De gezondheid der menschen, en die van geheele huisgezinnen, kan, voor verscheidene geslachten, van de min of meerdere gezondheid der lucht in hunne wooningen afhangen, dit op te helderen is dus onze pligt.

1. Hy, die bouwen wil, moet eene drooge en min of meer verheven plaets zoeken; hy moet zyne woning niet insluiten met te veel plantgewassen of te hooge muren; opdat de wind bestendig de omgezonde lucht kan verwisselen.

2. De toegang van het licht moet door breede en talryke vensters bevorderd worden; de gevel moet by voorkeur, in het zuid-oosten staen.

3. Men moet niet bouwen by kerkhoven, moerassen, vyvers of luchtbedervende inrigtingen, en

over het algemeen vermyden, al wat de lucht slecht kan maken.

4. De kamers, voornamelyk de slaepkamers moeten groot en hoog van verdieping zyn; zy moeten alle geschiktheid hebben om er de lucht gemakkelyk te hernieuwen. Zy behooren eenen steenen, doch wat oneindig beter is, eenen planken vloer te hebben (1).

5. De gebouwen in steen of baksteen zyn de beste; maer indien men baksteen gebruikt moet hy goedt zyn, anders dringt de nattigheid door de muren, bezet de zelve met salpeter, en hier door wordt de wooning ongezond.

6. De onderste woning moet, om het vocht te vermyden, boven de oppervlakte des gronds verheven zyn.

7. De kamers moeten talryk genoeg zyn, om de bewoners met gemak te bevatten; want te veel volk byeen bederft de lucht, zoo als wy nog gezegd hebben. Zy moeten gedurende den winter matiglyk verwarmd zyn, want eene te groote warmte is nadeelig aen de gezondheden stelt den mensch door onmiddelyke verkoeling bloot aen zinking en zicht (vallingen) (2).

8. Gevaerlyk is het nieuw gebouwde huizen te bewonen; men moet wachten tot dat muren, schilderwerk en vernis volmaekt droog zyn. De tyd

(1) Rapport fait au Conseil central de salubrité publique de Bruxelles sur l'Hygiène de l'ouvrier par MM. Seutin, Le Roy, etc.

(2) Van Berchem, *Topographie statistique médicales du canton de Willebroeck.*

van droog worden hangt af van de luchtgesteldheid, het jaergetyde, de bouwstoffen en de ligging. Het verblyf in nieuw gebouwde wooningen kan zinkingen, vallingen, oogpyn, roos, enz., voortbrengen.

9. De paerden en koeistallen moeten op zich zelve staen en geene gemeenschap met het binnenste van 't huis hebhen; hier door belet men dat de niet alleen onaengename, maer zelfs bedorvene, met aenstekingsstof besmette, en dus aengezonde lucht er indringen. De stallen moeten gebouwt worden op eene afdalende verhevenheid, opdat het water gemakkelyker naer eenen put kan afloopen, zy behoorden ook gewelfd te zyn, om het gevaer van brand te verminderen (1).

TIENDE HOOFDSTUK.

Over de kerken.

1. De kerken moeten op eene drooge, verhevene hooge plaets staen; zy behoorden van het kerkhof verwyderd te zyn, dat ongelukkig in al onze dorpen integendeel niet bestaet, want deszelfs nabuerschap kan de lucht, die het volk, gedurende den heiligen dienst, komt inademen, bederven.

2. De kerk moet ruim genoeg zyn, om de geloovige, menigte die er zich des Zondaegs en andere Feestdagen met yver naertoe begeeft, gemakkelyk te kunnen bevatten.

(1) Grognier, *Hygiène vétérinaire.*

3. Breede vensters, die zonder moeite open en toegaen, moeten eene voldoende hoeveelheid luchts aenbrengen, en toelaten, dat men de lucht spoedig en geheel vernieuwen kan, voor en na de godsdienstige plegtigheden, die eenen grooten toeloop hebben.

4. De grond is er te dikwyls koud en vochtig en het ware te wenschen, dat het gebruik van den vloer met biezen of stroijen matten te bedekken, ingevoerd wierdt; ten minste behoorde een dyk zand tegen den buiten kant langs de muren in eene hellende rigting opgeworpen, dezelve zoo veel mogelyk tegen het vocht te beschermen.

ELFDE HOOFDSTUK.

Over de kerkhoven.

1. De aen de kerkpalende kerkhoven liggen ongelukkig meest altyd in het midden der gemeenten en zyn omgeven door talryke gebouwen. Hoe wel er de lucht gewoonlyk gemakkelyk beweegt en hernieuwd wordt, dat de zwarigheid vermindert, is deze staet van zaken toch beklaeglyk; vooral wanneer de aengrenzende huizen, byna eenen aeneengeschakelden omvang maken; in alle geval is het voorzigtig dezelve van rivieren, bronnen of vyvers, die ligt overloopen, te verwyderen.

2. De natuer van den grond der kerkhoven is ook geene onverschillige zaek; want de lichamen gaen in den eenen grond spoediger tot verrotting over dan in den anderen. Ligt nu het kerkhof op

eenen leemgrond of op eene rots, waer door het water niet dringen kan, zoo kan het regenwater met de opgelaste bedorvene zelfstandigheden, tot de ondoordringbare plaets gekomen zynde, van daer langzaem in naburige putten, regenbakken of kelders dringen.

3. Er zyn voorbeelden genoeg, die bewyzen hoe gevaerlyk de stikkende uitvloeisels van kerkhoven voortkomende, voor de algemeene gezondheid gevaerlyk zyn; en het is bewezen, dat meer dan ééne aenstekende ziekte daeruit voortgekomen is. Het zou dus wenschelyk zyn, vooral in volryke gemeentens, dat het kerkhof ten minste 40 meters van dezelve verwyderd waren.

4. Daer men slechts alle vyf jaren een lyk mag ontgraven, zoo moet het kerkhof vyfmael grooter zyn dan het vermoedelyk aental dooden, in een jaer, zou vereischen. Deze uitgestrektheid is op verscheidene dorpen onvoldoende, en hangt af van de natuer des gronds.

5. Elk graf moet twee voeten breed en zes diep zyn; de aerde, die de doodkist bedekt, moet vast aengestampt worden om het bederf van het dood lichaem te vertragen, en de uitwaseming, die de verrotting doet ontstaen, tegentegaen, of langzamer te doen doordringen.

6. Er mag geenen waterput gegraven worden, dan op ten minste 100 meters van het kerkhof.

7. Het zou goed zyn dat de kerkhoven gemaekt werden op heuvels, die naer het noorden hellend zyn, en waer verscheidene winden komen spelen;

en dat deze zoo gelegen waren, dat de wind de uitwasemingen niet naer het dorp kon voeren. Beter ware het nog dat kerkhof en dorp op de tegenovergestelde hellingen van eenen heuvel of berg gelegen waren.

8. Op het kerkhof moeten geene digtgetakte boomen staen, die de winden zouden kunnen stuiten, of den omloop der lucht beletten; daerom ook moeten de ringmuren van hetzelve laeg zyn, lage planten, digt gras, door de verteerde zelfstandigheden der liehamen gevoed, moeten hetzelve bedekken.

TWAELFDE HOOFDSTUK.

Gevaer der haestige begravingen.

De schyndood is dikwyls zoo bedriegelyk, dat, indien zy den geneesheer niet bedriegt, zy hem ten minste in twyfel laet. Is het niet al te dikwyls gebeurd, dat lieden, wier leven vonkt, even als het vuer onder de asch, en die mogelyk nog in het leven zouden hebben kunnen teruggeroepen worden, te haestig het doodkleed lieten aendoen en in den grafkuil bedelven? Heeft men wel gedacht aen de folteringen (tortures) aen de verschrikkelyke marteling van hem, die in de kist wakker wordt en slechts herleeft, om van honger, smart, wanhoop, en woede te sterven? Het is dus noodig, dat er maetregelen genomen worden, om de verhaeste ter aerdebestellingen te voorkomen. Mozes, aen wien wy verscheidene lessen van ge-

zondheidsleer verschuldigd zyn, beval dat men de dooden drie dagen moest laten liggen. De Romeinen bewaerde de hunnen gedurende zeven dagen. In Spanje integendeel worden de wyze maetregelen verwaerloost, zoo men er maer wat te lang slaept, wordt men er onder de aerde begraven. In Frankryk en in Belgie mag, volgens art. 77 van het burgerlyk wetboek geene begrafenis geschieden, dan 48 uren na het overlyden, en dan nog eerst met toestemming van den beambten des burgelyken stands, die deze toestemming niet mag geven, dan na er zich in persoon van den dood verzekerd te hebben.

1. By eenen haestigen dood is 48 uren uitstel voor de begrafenis onvoldoende; ongelukkig wordt dezen tyd nog dikwyls verkort, door de haest, die men aenwendt om den aflyvigen het doodshemd aen te trekken en te lyken; nog vermindert men dezen tyd door de valsche aengave by den beambten van den burgerlyken stand.

2. Nauwelyks schynt iemand dood, of bloedverwanten en vrienden verlaten hem, hy wordt een voorwerp van afschrik, waervan men zich spoedt te ontmaken; en waervan men zich met er haest ontdoet door op den burgerlyken stand aen te geven, dat de dood wezenlyk is. Zoo gaet het algemeen op het platte land, zonder de ziekte, waeraen de persoon gestorven is, in aenmerking te nemen; of de dood haestig is overkomen, of door eene andere oorzaek is veroorzaeckt geworden; zelden neemt men eenige voorzorg. Kort onderwerpt men het

lichaem, ten zy de geregtelyke overheid tusschen beiden komt, aen het onderzoek eens geneesheers of aen eene verlengde afwachting.

3. Door de gevaren van dezen staet van zaken getroffen, heeft de Minister van binnenlandsche zaken in July 1838 eenen omzendbrief aen alle de gouverneurs afgevaerdigd, opdat zy de beambten van den burgerlyken stand zouden herinneren de verpligting, die op hen rust, om zich van het overlyden te verzekeren. Nogtans gaet men ten platte lande voort deze verpligting van de wet te overtreden. Wel is waer dat dergelyke bezoeken, door lieden, vreemd aen de geneeskunde, gedaen, geheel vruchteloos zyn, want zulke lieden onderscheiden de wezenlyke dood van den schyndood niet, en nooit denken zy er aen om eenige poging te werkstellen, om de persoonen die niet zeker dood zyn, tot het leven terug te roepen (1).

4. De ondervinding heeft nogtans bewezen, dat persoonen, die door zenuwziekte of geraektheid schynbaer dood zyn, door gepaste middelen kunnen herleven, terwyl de dood wezenlyk zal worden, indien men deze aen zichzelve overlaet. Bruchier, in zyne verhandeling over de onzekerheid der teekenen van den dood in 1740 uitgegeven, heeft 181 gevallen van misgryping verzameld, waeronder 52 voorbeelden van menschen, die levend begraven zyn geworden, 53 die na gekist te zyn, weder tot het leven terug kwamen; 76 die dood geheeten werden en het niet waren. De beroemde ontleedkun-

(1) Savet, *De l'Hygiène publique dans les campagnes.*

dige, Winslow, is twee mael begraven geworden. Rigaudeau verloste eene vrouw, die tweemael voor dood gehouden werd, en bragt haer tot het leven terug. De abt Prévôt, de sehryver van Manon-Les-Caut, eene geraektheid gekregen hebbende, gaf den laetsten sehreeuw, toen de wondheeler bezig was met hem ter besehouwing te openen. André Riear, matras-maker naby het kerkhof werkende zag beweging in het gemeene graf, trok er eene dertigjarige vrouw uit, die hy door zyne zorg tot het leven terug riep (1).

5. Het gevaer, van levend te begraven, is de eenige reden niet, warom men moet beletten, van de dooden te spoedig te begraven. men moet ook zorgen, dat men zich nauwkeurig van het overlyden verzekere. Daer zyn er anderen, wier lyfstraffelyke en zedelyke aengelegenheid zeer groot is. Men moet den pligtigen geene gelegenheid geven van zyne misdaed te kunnen bedekken, om zich aldus aen de wetten te onttrekken. Men sehrikt wanneer men het aental wandaden ziet dergenen die eerst begraven zyn gevonden, en slechts straf ondergaen hebben, nu dat men de slagtoffers, op vermoeden ontgraven had.

6. Het is jammer, dat men buiten geene statistiek maekt van de geregtelyke ontgravingen; misschien zou het gouvernement sedert lang de noodige maetregelen genomen hebben, om de oorzaek der dood te kennen. Deze maetregelen zouden missehien andere wandaden doen kennen, of de zelve betoo-

(1) Comet, *Médecine légale.*

nen; want wie zal al de schuldige middels ontsluijeren, die aengewend worden, om de vrucht af te dryven? Wie zal het aental jonge meisjes doen kennen, die door het gebruiken van die middelen omkomen? Wie zal zeggen hoe veel kinderen, hoe veel ziekelyke ouderlingen door de gevolgen van mishandeling, gebrek aen zorg, ja zelfs aen voedsel sterven, zonder van die te spreken, voor wie geene geneeskundige hulp ingeroepen wordt, en die anders behouden zouden kunnen geweest zyn? Men zal misschien zeggen, dat wy het erger maken, dan het is, dat wy schrik aen willen jagen; neen, wy spreken van zaken, die alle dagen ten platte lande gebeuren, waer de onwetendheid en de hebzucht, helaes! naer de dikwyls zwakke inspraek des geweten (conscientie) niet luisteren.

7. Er bestaet een onfeilbaer middel, om zulke beklagenswaerdige misgrepen te doen ophouden; en dit middel is om in elke gemeente eenen geneesheer te belasten met het onderzoek des overlydens. Wy raden dus de gemeente besturen ten sterkste aen om dergelyke benoemingen te doen, ten einde een misbruik te doen verdwynen, dat eene wezenlyke schande voor het menschdom is.

DERTIENDE HOOFDSTUK.

Van de scholen ten platten lande.

Werpt men eenen ooglag op de dorpscholen dan ondekt men al ras, dat zy algemeen op vochtige, weinig verluchte plaetsen gebouwd zyn en der ge-

zondheid nadeelig zyn. Het is nogtans voor de gezondheid der kinderen noodig, dat zy gebouwd worden op verhevene, drooge plaetsen, op eenen steenzandachtigen grond, dat zy wel gedekt en verlucht zyn, dat in der zelven nabyheid geene kerkhoven, moerassen, vyvers, of aen de gezondheid schadende gestichten mogen liggen; ook moet geen houtgewas den vryen trek der lucht in der zelver buertschap verhinderen.

1. Het gebouw moet eenvoudig straf, zonder pracht, maer ruim. wel verlucht en tegen het zuiden-oosten gelegen zyn. De vensters moeten hoog en breed genoeg zyn, om lucht en licht volkomen toegang te geven. Zyn deze te hevig, zoo moet men de zelve door gordynen of lichtvangers (transparenten) kunnen matigen, om oogziekten vóór te komen.

2. De muren moeten dik, van wel gebakken, klinkersteen en goed droog zyn. Zoo zy ondanks dit, vochtig zouden worden, moet men de zelve met olie verwen. De scholen behoorden met planken bevloerd, verheven van zoldering (plafond), en ruim geëvenredigd te zyn aen het aental kinderen, dat zy moeten bevatten. Dit is een volstrekt noodzakelyk middel, om het ongemak van bedorven lucht en van min of meer vuil riekende en doodelyke uitwasemingen te verminderen, die uit alle ophooping, uit eene weinig talryke vergadering van persoonen, in eene gesloten uitgestrektheid voortkomen.

3. Het plan van bouwen der scholen door den ge-

neesheer Cunier, voorgesteld en in de jaerboeken van de geneeskundige societeit der provincie Antwerpen, te Willebroek gevestigd, aengekondigd, nemen wy volkomen zoo aen.

4. Het voorportael moet zoodanig zyn, dat de lucht niet regtstreeks in de zael kan binnen dringen.

5. De school moet van boven twee klaeijen, voorzien van vensters waer van een inwendig van dofglas (verre nuit) verlucht worden.

6. Eene planke schutting van onderhalven meter hoog, moet de school, in de geheele lengte, die door de leerlingen bezet wordt, vervuld zyn. Aen elke zyde zullen zich vyf tafelen met rugleunen bevinden; deze zullen trapwyze hooger en hooger zyn. Het gestoelte des onderwyzers moet tegenover den ingang der school staen, en hoog genoeg zyn, opdat deze van al de leerlingen kan gezien worden en hy gemakkelyk hunne gebaerden en bewegingen zou kunnen opmerken.

7. Het gebouw moet op een welfsel geplaets zyn, waeronder een vueroven (calorifère), moet zyn, wiens buizen geschikt zyn, om des winters de school te verwarmen. en des zomers koude lucht aen te brengen. Het ontsnappen der bedorven lucht geschiedt, door eene opening, ten dien einde in het midden der verdieping (plafond), gemaekt, deze ontsnapping zal door schuiven. of bevorderd of gematigd kunnen worden.

8. Aen de school moet een kamer verbonden zyn. waerin de onderwyzer de schoolbehoeften der leer-

lingen, als boeken, papier, inkt, enz. kan bewaren.

9. Dit plan beanwoordt aen de voornaemste vereischten, en kan tot leiddraed dienen voor de scholen te maken. Maer er bevinden zich, zonder twyfel, gemeentens, waer scholen bestaen, die slechts verbeterd behoeven te worden; andere waer gebrek aen geld, hierin beletsel zal stellen.

10. In het eerste geval kan men altyd gebruik maken van den ramp met den zelven te verhoogen, om er een schoollokael te maken volgens het voorgeschrevene. De eerste verdieping kan dan tot het gebruik des onderwyzers of tot dat der gemeente geschikt gemaekt worden. De toegangen van hetzelve moeten gemakkelyk gemaekt worden, door breede trappen van binnen of van buiten. Plaets voor den vuerover (calorifère), zal gemakkelyk in de eerste verdieping of de gewelfde kelders gevonden worden.

11. De gemeentens, die de middelen niet hebben om de voorgestelde bouwing de doen. Zullen de kosten zeer verminderen met de wooning des onderwyzers of de noodige vertrekken voor het gemeente bestuer, beneden de school, te plaetsen (1).

12. De onderwyzer moet met de grootste oplettenheid de zwakke kinderen, die zonder ondervindig zyn, bewaken en niet uit het oog verliezen dat hy de plaets der ouders vervult, die hun ver-

(1) Cunier, *Recherches statistiques sur la nature et les causes des maladies oculaires observés en Belgique.*

trouwen in hem gesteld hebben. Hy zal hen gewennen aen zindelykheid, die voor het tegenwoordige en toekomende zoo belangryk is, en de kinderen den toegang der school niet toestaen, zoo zy niet gekamd zyn, en aengezigt, hals en handen gewasschen hebben. Hy zal een oog houden opdat hunne kleederen altyd zindelyk en droog, hun schoeisel goed en hunne voeten droog zyn; want darmpyn, buikloop en eene menigte andere ziekten ontstaen daeruit, dat het lichaem, of slechts alléén de voeten koud en vochtig zyn.

13. De muren moeten, ten minste, tweemael 's jaers gewit worden. De zindelykheid der plankenvloer en de zelve van tyd tot tyd met kalkwater (chlorure de chaux) te besprinkelen, is eene noodzakelykheid om de lucht te verzuiveren.

14. Er zal in de school eene matige warmte onderhouden worden; boven het ongemak van eene te warme lucht loopen de kinderen nog gevaer eene spoedige verkoeling te krygen. De warmte moet de 15 graden (centigrades) niet te bovengaen, waerom het noodig zal zyn eenen thermometer in de school op te hangen.

15. De onderwyzer zal zorgen dat de kinderen regt zitten en de beenen niet over elkander houden; want eene slechte houding misvormd op het einde de leden en voornamelyk den romp.

16. Hy zal gadeslaen, dat zy de boeken op eenen zekeren afstand, ongeveer 24 centimeters, van het gezigt verwyderd houden; voornamelyk zal hy hier op aendringen, wanneer het kind eenigen aenleg tot

byzigtigheid heeft, want deze ziekte vermindert of vermeerdert, naermate men zich gewend van nader by of meer verwyderd te bezien.

17. De kinderen moeten niet te jong in de school opgenomen worden, want de vroege inspanning des verstands is zeer nadeelig aen lichaem en voedsel (1). Men zal ook niet uit het oog verliezen, dat de lichaemsoefening met die van het verstand moet gepaerd gaen, en dat de gezondheid en de lichaemskrachten niet aen het onderwys mogen opgeofferd worden, hoe nuttig en hoe wenschelyk hetzelve ook moge zyn (2). De kunst bestaet een gezond verstand en een gezond lichaem te vormen.

18. Men zal nooit toelaten, dat een kind zyn speeluren aen de beoefening opoffere, vooral wanneer, zoo als meermalen gebeurt, het kind zwak en verstandig is. De werkzaemheden moeten dikwyls door lichaemsoefeningen, spelen, wandelingen in eenen grooten hof, op eene ruime, opene plaets afgebroken worden. Gedurende dien tyd zal men de lucht in de school hernieuwen, met deuren en vensters open te zetten. Er behooren ook eenige beweegbare ruiten te bestaen, om de lucht, gedurende de les, zoo niet geheel, ten minste gedeeltelyk, besmet, van de uitwaseming der kleederen, van het zweet, en den adem, te zuiveren (3).

19. De heimelyke gemakken (lieux d'aisance) moeten zindelyk gehouden en op eenen behoorly-

(1) Tourtelle, *Hygiène élémentaire*, tom. I.

(2) Buchan, *Hygiène domestique*, tom. I.

(3) Niemyer, *Over de opvoeding in het onderwys*, tom. IV.

ken afstand in eenen hoek geplaetst worden, ten einde de school niet te verpesten.

20. Het ware goed, dat een geneesheer van tyd tot tyd de kinderen in oogenschouw name en die leerlingen dede kennen, welke eene tydelyke vrystelling van naer het school te komen, zoude noodig hebben; die welke naer hunne bloedverwanten behoorden terug gezonden te worden, of eene byzondere zorg behoefden.

21. Het voorbeeld en het nakomen der gezondheidsleer, de zedekundige lessen, die van regtveerdigheid en godsdienst; in een woord, de gezondheid des lichaems en de reinheid der ziel, zyn voorwaerden, die onontbeerlyk zyn by de ontwikkeling van het verstand, en daerom moet het onderwys niet aen de belangzucht, maer aen het opgehelderd verstand van een braef man, toevertrouwd worden.

VEERTIENDE HOOFDSTUK.

Gasthuizen.

Wenschelyk ware het, dat in elke gemeente een gasthuis bestond, en de oprigting daervan is misschien zoo moeijelyk niet, als men het wel denkt, vooral in gemeentens van meer dan 2000 zielen; de vroegtydige dood van den landman, wiens armen zoo noodzakelyk aen den akkerbouw zyn, en wiens nuttige werkzaemheden zulke uitstekende diensten aen de samenleving verschaffen, zou hier door belet worden.

1. De gasthuizen over het algemeen hebben dit groot voordeel, dat de zieken daer wel gepaste verzorging genieten; ook vinden zy er eenen samenloop van gezondheidsbevorderende omstandigheden die zy in hunne woningen niet aentreffen.

2. In de gasthuizen, vind de behoeftige zieke een zacht bed, schoon lynwaed, het noodige ter verbinding van wonden, de kalmte, de rust en eene bestendige oppassing. Daer zou hy beveiligd zyn tegen praetzucht (commérages), onvoorzigtigen raed en geregeld door geneesheeren bezocht worden; dranken geschikte spys tot zyne herstelling, in een woord, de gunstige omstandigheden, tot zyne verzorging zouden zyne herstelling verhaesten, en hem welhaest aen den arbeid wedergeven. Is dat niet, roepen wy uit met doktor Chavanne: de *nec plus ultra* der beschaving?

3. De gasthuizen zouden vooral by uitstek nuttig zyn by aenstekende ziektens: want het afzonderen der eerste zieken, van de gezonden kan de besmetting beletten. Zelfs hoe gelukkig zouden zieke behoeftigen, gedurende de besmettelyke ziekte niet zyn, van eene schuilplaets en verzorging te vinden; eene schuilplaets, waer geneesheer en ziekenbezorgers, in tegenwoordigheid der gevaerlykste en meest aenstekende ziektens, in yver, zelfverloochening en zelfopoffering wedstryden.

4. De gasthuizen, ten platte lande, zouden, nog eene bron van hulp en weldadigheid zyn, voor weinig bemiddelde reizigers, die eensklaps op weg

zouden zick worden of ongevallen krygen; de werkman die voorby reist, de loteling die naer zyn garnisoen gaet, of er van wederkeert, de ongelukkige moeders, die onder weg door barensnood overvallen worden, eindelyk alle vreemde persoonen, die door eene ziekte aengetast, en geene genoegzame middelen bezitten, om zich de noodige zorg te verschaffen, zonder er, voor weinig geld de vereischte hulp en zorg vinden.

5. Om de oprigting der gasthuizen ten platte lande te bevorderen, zullen wy voorstellen, om in de wet te bepalen : 1° Dat een gedeelte van het overschot der inkomsten van de weldadigheidstafel, in de volkryke gemeenten, elk jaer terug gelegd moet worden, tot de oprigting van een gasthuis. 2° Dat de namen van de weldadige persoonen, die tot deszelfs oprigting of onderhoud bybrengen, op eene eerenaemtafel zouden gezet, en aen de kerk op het gemeentehuis opgeplakt worden. 3° Dat, wanneer er genoeg geld zou verzameld zyn, door de bestendige deputatie bevolen worden, dat de weinig bevolkte gemeentens gemeenschappelyk tot het zelfde doel zouden werken, indien zy digt genoeg by elkander liggen, en dat de geneesheer der armen, in de gemeente woonende, ten minste een vyfde deel van zyne vaste bezoldiging, ten voordeele van het gasthuis zoude afstaen.

6. Wat de bedienden, in deze gasthuizen, aengaet, zouden wy wenschen, dat er een byzonder gesticht van gasthuisnonnen opgerigt wierdt, voor den dienst van deze gasthuizen.

7. Wy kunnen in de byzonderheden van het plan, dat tot die gebouwen zou behooren gevolgd te worden, niet intreden; deze moeten verschillen naer het belang der plaets; wy zullen alléén zeggen, dat het gebouw eenvoudig, zonder veel versieringen, zonder pracht, maer ruim en volgens de regelen der gezondheidsleer moet zyn.

8. Niet alleen zouden wy willen, dat er afzonderlyk voor de twee geslachten zouden bestaen; maer wy wenschten nog eene kamer met ten minste vier bedden voor kraemvrouwen, en er zich nog eene andere van dezelfde grootte voor kinderen bevonden; eindelyk dat men er ook in gewoone tyden eenige oude of ziekelyke lieden in opnamen.

9. De zalen der gasthuizen moeten, ten tyde van besmettelyke of aenstekende ziektens, met (Chlore) berookt worden, om dezelve van besmetting te zuiveren; te dien einde doet men in schotels een mengsel van een deel (peroxide de manganèse) en van vier deelen gewoon zout. Men maekt het fyn en men voegt er een ander mengsel by, bestaende uit twee deelen zwavel zuer (acide sulfurique), en twee deelen water; deze schotels worden op heete asch geplaets in de zalen, die van besmetstof moeten gezuiverd worden.

10. Dezelfde berookingen kunnen, ook met voordeel, gedaen worden in de huizen, die eenigen tyd onbewoond zyn geweest, alsmede ten tyde van besmettelyke ziektens onder het vee in de paerden-koei- en schaepstallen.

VYFTIENDE HOOFDSTUK.

Over de luchtgevingstogt (ventilation).

De lucht, die lang in dezelfde plaets verblyft, bederft en wordt bovenal zeer schadelyk voor de gezondheid, indien er zich dierlyke uitwasemingen mede vermengen, gelyk zulks het geval is, in de kerken en in de scholen, waer men de luchtgevings middelen niet gebruikt.

1. Deze gebouwen moeten ruim zyn en vele deuren en vensters hebben, die men dikwyls kan open doen. Men zal daerenboven van afstand tot afstand luchtgaten maken om togt van binnen naer buiten, en van buiten naer binnen te veroorzaken.

2. De luchtgeving is niet minder noodzakelyk in de onderaerdsche gewelven, waer de arbeiders werken, in de byzondere huizen, in de stallen en zelfs op de zolders; want het is door de togt dat men het graen goed houdt, dat men het belet te broeijen, en dat men het tegen de insekten beveiligt.

ZESTIENDE HOOFDSTUK.

Over de middelen die te nemen zyn in aenstekende of besmettelyke ziektens.

Het is beter de oorzaek, die de ziekte voortbrengt, vóór te komen, dan dezelve te bestryden als zy bestaet. (*Vic. d'Azyr.*)

Het is zeker, dat een groot aental aenstekende en besmettelyke ziektens veroorzaekt, of ten minste

onderhouden worden, door een groot aental inbreuken op de regelen der gezondheidsleer. Het is dan een gewetenspligt voor de gemeente besturen, en in het algemeen voor diegenen, die eenigen invloed op het volk hebben, de volgende schikkingen ernstig in aenmerking te nemen.

1. In de nabuerschap, op de plaets der wooningen, waerin eene aenstekende ziekte heerscht; moet men het ophoopen, van in gesting (fermentation) zynde mest of drek verbieden.

2. Men moet de grootste zuiverheid op de gemeene wegen onderhouden, en de waterloopen door de beste middelen, die mogelyk zyn, voor de gezondheid onschadelyk maken.

3. Men moet het onderhoud der bronnen, der putten en van andere tot het algemeen gebruik strekkende waters goed onderhouden.

4. Men moet het weeken of roesten van kennip of vlas, in de nabyheid der huizen, gedurende besmettelyke tyden, strengelyk verbieden; want de kwaedaerdige stoffen, die door de uitwaseming daeruit voortkomen, zyn zoodanig, dat zy de heerschende besmetting kunnen bevoordeelen.

5. Men moet de goede hoedanigheid der spyzen en dranken nazien, want bedorven vleesch en dranken kunnen in die omstandigheden, dikwyls de ergste gevolgen na zich sleepen.

6. Men zal zorg dragen, van de eigenaers van fabrieken en werkhuizen, en al die eenigen invloed op het werkvolk of de behoeftige huisgezinnen hebben, over te halen; dat zy de huisvaders doen

begrypen, dat de morsigheid in de wooningen en die des lichaems, alsmede de onmatigheid, de aensteekende ziekte bevorderen, en het kwaed altyd verergeren.

7. Wy bevelen de gemeente besturen byzonderlyk aen, van zich wel met het armen bestuer te verstaen, om zooveel mogelyk het lot van den behoeftigen te verbeteren, met hunne woningen te laten witten, met hun het noodige beddegoed te verschaffen, en met hen, in geval van ziekte, de behoorlyke zorg te geven.

8. Wy raden byzonder aen, om in tyd van ziektens, en met het oogmerk om dezelve af te scheiden, van *loozen* of hulpgasthuizen te bouwen. Het bestuer diende zich, in geval dat eene besmettelyke ziekte zich verklaert, hiermede oogenblikkelyk bezig te houden. Men verplaetst, inderdaed, de ziekte door dit middel, men verwyderd de lyders van de gezonden, die geene regtstreeksche betrekking meer met de eersten hebben, men vermindert de ophooping en men brengt den oorsprong der ziekte, die zich dikwyls in de uitwaseming der ziekte lichamen zelve bevindt, op eene andere plaets.

9. Wy raden degene aen, die verpligt zyn by de zieken te komen of dezelve op te passen, om hun, zoo veel mogelyk, tegen de aenvallen der besmetting te beveiligen; zoo veel als het kan zyn, de oorzaek der ziekte te vermyden, en eenen daertoe gepasten leefregel te volgen.

10. Om aen de eerste bemerking te voldoen, zal men zich onthouden schadelyke zelfstandigheden

te gebruiken, zoo als, onryp fruit, zekere visschen, en voornamelyk gezouten visch, mosselen, enz.

11. Met hetzelfde oogmerk verbieden wy buikzuiverende of andere geneesmiddelen, die het volk zoo dikwerf gebruikt, als zoo gezegde behoedmiddelen.

12. Den leefregel, die wy aen de geestelyken, de oppassers en aen andere persoonen voorschryven, die dikwyls met de zieken in aenraking komen, is het gebruik van gebraden ossen vleesch, Bordeaux wyn, of goed bier; alle met matigheid gebruikt; want in zulke omstandigheden is alle overdaed nadeelig aen de gezondheid.

13. In het algemeen raden wy elkeen aen, om, gedurende de heerschende, besmettende ziekte, de grootste zindelykheid te onderhouden, in de wooningen en voornamelyk in de vertrekken, waerin de zieken zich bevinden; deze laetsten dikwyls schoon en gewarmd lynwaed te bezorgen, de lucht te vernieuwen door deuren en vensters open te zetten, wanneer het droog en gematigd weder is; te beletten dat de zieken niet aen dadelyken togt bloodgesteld zyn, en gebruik te maken van (Chlorure) van kalk, om de lucht van aenstekingsstof te zuiveren.

14. Laet nooit by de zieken drek of zelfsstandigheden uit het dieren of planten ryk, die de lucht bederven kunnen; want dit is schadelyk voor de zieken en bevordert de aensteking.

15. Het is voorzigtig uit de kamer der zieken te nemen de kleedingstukken, die men zoo dikwyls in

de kamers der landlieden vindt rond ryden en er niets in te laten.

VAN DE WOONINGEN.

1° Elk mensch heeft van uer tot uer zes kubiekmeters zuivere lucht noodig; by voorbeeld : eene kamer, van vier meters lengte, drie breedte en vier hoogte, moet aldus eene ruimte hebben van achtenveertig kubiekmeters; voor de slaepkamers moet men er twaelf hebben.

2° *Scholen.* — De kinderen hebben ieder twaelf kubiekmeters zuivere lucht noodig. Eene school met dertig leerlingen bezet, moet drie honderd zestig kubiekmeters zuivere lucht ontvangen.

3° *Hospitalen.* — De gasthuizen, of andere plaetsen, waer veel volk verzameld is, moeten ten minsten van uer tot uer twaelf kubiekmeters zuivere lucht ontvangen.

ZEVENTIENDE HOOFDSTUK.

Over de landstraten.

1. De straten en wegen moeten breed wel verlucht zyn. De beplantingen moeten niet groot in getal zyn, uit vrees van de luchtomloop te stooren. Men zal op dezen regel geen inbreuk maken, dan wanneer men de woningen tegen de winden, die de uitwasemingen van eene moeras of van een ongezond fabriek zou willen beschermen.

2. Het is noodig dat de publieke straten zuiver gehouden worden, en niet vol modder, vol hoopen drek, verzamelingen van vuiligheid of mesthoopen liggen. Men zal acht geven dat het water niet blyve staen. Ten dien einde, zal men trachten de openbare plaetsen en de voornaemste straten te plaveijen en op zekere plaetsen goten te maken. Alvorens de straten te veegen, moet men dezelve eerst, zooveel mogelyk is, begieten (1).

3. Daer waer de bevolking te groot is, zal men het ruimen slechts s' nachts toelaten.

4. Als het belang der gemeente, en de aeneenschakeling der huizen het toelaet, zal men de straten ten minste gedurende de lange donkere winteravonden verlichten.

5. De palen, die men dikwyls langs den weg plaets, moeten wit geverwd zyn, en zoo geplaetst worden, dat zy geene ongelukken kunnen veroorzaken.

6. Men zal door maetregelen van policie de gevaren vóórkomen, die in zekere jaergetyden de zwervende honden, welke men in de meeste dorpen stap op stap ontmoet, veroorzaken.

7. Als zich eene markt in eene buitengemeente bevindt, zal men zorg dragen, dat zy ruim genoeg zy, om de ophooping te beletten, men zal dezelve zuiver houden en men zal er de natuer en de hoedanigheid der specerijen en voedende

(1) Van Berchem, *Topographie statistique médicale du canton de Willebroek.*

zelfsstandigheden, die er verkocht worden, onderzoeken.

8. Een groot aental andere dingen, die voor de woningen en de huisbehoeften onontbeerlyk zyn, vragen tot de behouding der gezondheid zorgen, die dikwyls buiten verzuimd worden. Alzoo moet het water, dat in het huishouden gebruikt wordt eenen afloop hebben, die dikwyls met klaer water moet uitgeveegd en gewasschen worden, en somtyds met heet water. Men zal deze goten zoodanig maken, dat, als het water eenigen tyd kort by het huis blyft staen, het nooit onder het venster zy van kamers, die dagelyks bewoond worden; nooit op de breede vlakten, nooit lang genoeg om er te kunnen bederven en eenen stinkenden geur op te werpen.

9. Het mest moet dikwyls genoeg weg genomen worden; wel verzorgde waterloopen, moeten het water, dat er uit loopt, en dat de landman nog als mest gebruikt, op eenen behoorlyken afstand leiden.

10. De koeistallen, de duivenhekken, de plaetsen waer men gevogelte en konynen opvoedt, vragen nauwkeurige verzuivering. De ruimte moet groot genoeg zyn, ook moet de lucht vry kunnen spelen om de slechte geuren, die er uit komen, weg te kunnen nemen.

11. De kuilen en de huiskens (heimelyke gemakken) dienen zindelyk onderhouden te worden. Het zou te wenschen zyn, dat de afleidingspypen van een huisken zich tot aen het dak van het huis ver-

hieven, opdat de wind de uitwaseming, die er uit komt bestendig zou kunnen wegvoeren.

12. De uitwasemingen, die gedurende het ruimen der huiskens en goten ontstaen, treffen by voorkeur de ruimers en de gootvagers, en brengen de zoo gezegde ruimersoogziekte voort, die dikwyls genoeg in ons land heerscht ten tyde, dat de landbouwers de gewoonte hebben het land te mesten; zy is dikwyls genadig, en geneest zonder moeite; maer by klieragtige menschen wordt zy dikwyls zeer gevaerlyk, en kan het verlies van het gezigt veroorzaken. Men moet dus by eenen geneesheer te rade gaen, wanneer men door de ziekte zou aengerand zyn geworden.

13. Wy ontmoeten dikwyls gedurende de groote hitte, diezelfde oogziekte by de leden eener familie, welke een meer of min zittend leven leiden, en wier wooning met mest, met alle soort van overblyfselen van dieren en planten omgeven zyn, die men roert, en elken morgen met water of met pis van het vee begiet. De oorzaek hier aenhoudend zynde, is de oogziekte heviger, byzonderlyk by de kinderen, en de klierachtige vrouwen. Wy raden hun, om deze ziekte en zoo vele andere voor te komen, deze ziekteveroorzakende voorwerpen van het huis te verwyderen, en de grootste zuiverheid binnen en buiten het huis te onderhouden.

14. Moerassen, staende waters, kuilen om vlas of kemp te weeken, moeten door digte beplantingen omringd zyn.

ACHTTIENDE HOOFDSTUK.

Uitdrooging der moerassen.

1. Overal waer de plaetsen en de omstandigheden het toelaten, moet men de moerassen en de onnoodige waterpoelen uitdroogen, want gelyk wy gezegd hebben, zy bederven de omringende lucht en worden de oorsprong van ontelbare ziektens, voornamelyk als men dezelve 's morgens vroeg, of 's avonds laet, inademt.

2. Het zou te wenschen zyn, dat men zich met dit werk by het einde des winters bezig hielde, maer ongelukkiglyk doet men dit gewoonlyk als de waters het laegste zyn, zonder aen het grootste gevaer te denken, dat de werklieden hierby loopen.

3. De werkman moet zich voeden met zelfsstandigheden, die geschikt zyn om de warmte des lichaems te bevorderen, herstellende of versterkende vezels (tonique) dranken gebruiken; met goede kleedingstukken, en vornamelyk met een wollen hemd op het bloode lichaem gedragen, bedekt zyn; het schoeisel zou hoog en ondoordringbaer behooren te zyn, er zoude in de nabyheid groote vuren moeten branden, om de lucht te zuiveren en de werklieden te droogen.

4. Indien deze moerassen niet droog gemaekt, en in goeden akkergrond kunnen herschapen worden, zal men zorg dragen dat het water er altyd zoo hoog in staet, dat de modder niet bloot gerake; men zorge, dat het water steeds kan afloopen en vernieuwt worden, en dat deze plaetsen met digt

boomgewas omgeven zyn, om de woningen, die zich in derzelver nabyheid mogten bevinden, tegen de schadelyke uitdampingen te beschermen. Men zal niet toelaten, dat er nieuwe woningen in dergelyke plaetsen opgerigt worden.

NEGENTIENDE HOOFDSTUK.

Over de zindelykheid.

De zindelykheid is voor het lichaem, wat de welvoegelykheid voor de zeden is.
(*Bacon.*)

Hoewel de landbewooner door den aerd zyner bezigheden minder dan de stedelingen den tyd en de middelen heeft, om de zindelykheid te bewerkstelligen, blyft het niet minder waer, dat deze voor hem even zoo onontbeerlyk is dan voor genen. Inderdaed, daer hy byna altyd door den liehamelyken, moeijelyken en aenhoudenden arbeid in zweet is, daer hy altyd blootgesteld is aen stof, daer hy dikwyls in modder en vuiligheid werkt, daer hy dikwyls doornat is van den regen, wie meer dan hy zou zich, tegen de onzindelykheid, eene onbetwistbare bron van vele ziektens, moeten verzetten.

1. Van de vroegste jeugd afaen, moet men trachten te zorgen, dat het vel altyd niet alléén deszelfs werkzaemheid, maer nog zyne buigzaemheid en doordringbaerheid behoude.

2. De zindelykheid, alléén, is dikwyls een krachtiggeneesmiddel in een groot aental ziektens. In alle

gevallen matigt zy de toevallen der ziektens, terwyl derzelver verznimd altyd de ziekten verergert en dezelve dikwyls kwaedaerdig maekt.

3. Men kan den bewooner van het platte land niet genoeg de baden aenraden; de afwassching moet dagelyks zyn, en de baden gebruikt men zoo dikwyls als het mogelyk is; dat is als de werkzaemheden het toelaten, zich eens of tweemael ter week in eene rivier baden, kan niet dan de heilzaemste gevolgen voor de gezondheid voortbrengen.

4. De persoonen onderhevig aen geregelde ontlastingen, zoo als : maendstonden, aenbeijen (Hémorrhoides), huidziekten, bloedoploopingen moeten nooit koude bade nemen.

5. Het is van het alderhoogste belang, van zich niet onmiddelyk na het eten te baden; men moet dit nuchter of drie uren na het mael doen; als men bezweet is, moet men er zich ook van onthouden; men zal nog zorg dragen, dat men uit het water komende niet koud worde; om de onverteerbaerheid (indigestions), het kolyk en de darmontstekingen vóór te komen.

6. Zyn de voeten, gedurende den dag, aen koude en vocht blootgesteld geweest, dan zal men voorzigtig handelen met des avonds een lauw voetbad te nemen; hierdoor zal men zich dikwyls behoeden van pynen in het onderlyf, kolyk, verkillingen en andere ziektens.

7. De zuiverheid moet zich niet enkel tot het vel bepalen, het haer, de nagelen en de tanden moeten ook rein gehouden worden; men moet zich elken

morgen het haer kammen, om de onreinigheid weg te nemen, die somtyds onheilen kan veroorzaken; men zal zich bovenal wachten de hairen by koud en vocht weder, of als men uit eene ziekte komt, te laten snyden; want zonder deze voorzorg stelt men zich bloot aen tand, oog, en keelpyn, aen verkoudheden, enz.; nog dient den baerd tweemael 's weeks, met een zuiver scheermes afgedaen te worden, om geen uitslag aen de kin te krygen.

8. Voor de nagels der handen en voeten moet men wel zorg dragen; men moet dezelve dikwyls, maer niet te kort snyden; die der voeten moeten vierkantig gesneden worden, om vóór te komen, dat de nagel in het vleesch wasschen, iets dat zeer ongemakkelyk is.

9. Door de onzuiverheid der tanden, zyn de landlieden dikwyls onderhevig aen tandpyn, aen kwade (cariè) tanden, aen eenen stinkenden adem. Men moet den mond en de tanden, elken morgen, met schoon water reinigen; ook kan men hiertoe gestampten zoutkool gebruiken, waerby men goed zou doen van een vierde kina te nemen.

10. Het is onmogelyk, dat zy, die dikwyls in de lucht zyn, altyd vermyden, dat hunne kleederen nat worden. Men behoort de schadelyke uitwerking, door kleederverwisseling tegen te gaen. Indien zulks niet kan geschieden, moet het lichaem in beweging blyven tot dat dezelve droog is.

11. Om het lichaem, na behooren zindelyk te houden, moet men byzonder op de zuiverheid der kleederen letten, en na eene groote inspanning van

van krachten, of na eene sterke uitwaseming, van lynwaed veranderen; de wooning, en voornamelyk de slaepkamer, van zuivere lucht voorzien, en de onreine persoonen en huizen vermyden; deze zyn inderdaed de plaetsen, waer uit de aenstekende ziektens voortkomen.

TWINTIGSTE HOOFDSTUK.

Over de kleederen.

Daer de kleederen een deel, van de zorg om het vel zuiver te houden, uitmaken, zullen wy er ons thans mede bezig houden; zy werken inderdaed sterk op de gezondheid, naer gelang der stof, waeruit zy gemaekt zyn, alsmede naer gelang der zelven maekzel en herhaelde vernieuwing.

1. De kleederen moeten van zulk eenen aerd zyn, dat zy aen het lichaem de noodige dierlyke warmte kunnen verschaffen, en dat zy deszelfs bewegingen niet hinderen.

2. In koude en vochtige plaetsen gedurende den winter is wol de beste stof voor kleederen. Des zomers droegt men ligte kleederen van andere stoffe zoo als linnen of katoen; maer de landlieden en andere persoonen, die van tyd tot tyd blootgesteld zyn, om nat te worden of van sterk te zweeten, zoude wel doen, het gansche jaer, een wollen kleedsel op het bloote vel te dragen, wollen kousen zyn voor hen in den winter van het grootste belang.

3. De grysaerds, de zwakke persoonen, en voornamelyk zy, die onderhevig zyn aen zinkingziekten, aen door koude ontstane pynen (Rhumatiken), zullen voorzigtig handelen met het geheele jaer dóór een wollen slaeplyf op het bloote liehaem te dragen. Het spreekt van zelven, dat het in den zomer ligter moet zyn dan in den winter.

4. Men moet de grootste omzigtigheid in het kleeden by de verwisseling van het jaer getyde in het oog houden. Daer het weder in de lente dikwyls zeer veranderlyk is, zyn wy blootgesteld aen zinking-koude-en afwisselende koortzen. Het beste middel om zich hier tegen te behouden, is, niet te vroegtydig de winterkleederen uit te laten, en voornamelyk het wollen slaeplyf.

5. De zwangere vrouwen zyn verpligt zich warm te kleeden, om zich te beveiligen tegen de verandering der lucht, die dikwyls verkoudheden voortbrengt, en deze kunnen, door het sterk hoesten, andere ongevallen te weeg brengen.

6. De zwangere vrouwen zyn nog verpligt om te zorgen, dat hare kleederen noch op de borst noch op den buik spannen; de drukking op die deelen, veroorzaekt somtyds ophooping van het bloed naer de borst, zelfs bloedspuwingen, en verhindert de ontwikkeling van de vrucht by de klimming der baermoeder, en veroorzaek wel eens misdragt en andere nadeelige gevolgen.

7. Nog zullen de vrouwen wel doen, zich tydens het vloijen der maendstonden warm te houden, dit behoort ook in acht genomen te worden als zy een zuigendkind hebben, of als zy zo gen.

8. De halsbanden, zoo als de halsjes van de hemden, de halsdoeken, de halsnoeren, zyn ongemeen gevaerlyk, wanneer zy te veel spannen, zy beletten den vrijen omloop van het bloed in de hersenen, en van daer hoofdpyn, dragingen, geraektheid en andere gevaerlyke ziektens.

9. Daer de bewoners, op het platte land, weinig gebruik maken van ryg-ofkeurslyven, hebben wy hier over niet te handelen; wy zullen nogtans, voor degene, die er dragen, opmerken, dat het dragen van het keurslyf (corset), nooit ten doel moet hebben. om de liehaems gestalte te verdunnen; maer wel om het lichaem te ondersteunen; men moet dus aen hetzelve de vrye beweging laten; eene te sterke zamentrekking vermyden, en zich dus niet te vast rygen.

10. Het hoofd van de jonge kinderen moet niet te warm gedekt zyn, men moet hun dus, zoo als zulks algemeen het gebruik ten platten lande is, geene twee of drie matten opzetten, dit verzamelt het bloed naer de hersenen, en kan in dezelve eene ontsteking veroorzaken, ziekte, waertoe de eerstgeboren kinderen maer al te veel voorbeschikheid toe hebben.

11. De kleeding der kwakers (zekere sekte) zou tot voorbeeld kunnen strekken. Een eenvoudig ruim kleed, linnen zonder sieraed en van eene byna ongeloofelyke zindelykheid zyn by deze eenvoudige werkzame klas in gebruik.

EEN-EN-TWINTIGSTE HOOFDSTUK.

Over de gewoontens.

De gewoonte is de tweede natuer.

Na het uitstapje, dat wy in de openbare (algemeene) gezondheidsleer gedaen hebben, zullen wy in eene nauwere, maer niet minder nuttige betrekking met dezelve treden, en met een punt in aenraking komen, hetwelk te wensche ware, dat de dorpelingen in aenmerking namen. Wy bedoelen de gewoonten. Daer de bewoners ten platten lande over het algemeen zeer gevaerlyke gewoontens hebben, zoo meenen wy het ontbeerlyk te zyn, hun de onheilen daer van voor oogen te stellen, opdat zy, in voorkomende gevallen, dezelve zouden kunnen vermyden. Moge onze stem gehoord worden; mogen onze raedgevingen tot hen genaken, aen wie zy gerigt zyn; mogen zy de vruchten voortbrengen, die wy er van verwachten.

1. Van de vroegste jeugd behoort men goede en nuttige gewoonten aen te nemen, waervan men ten allen tyde meester blyft en aen welke men voldoening geven kan, deze zyn zindelykheid, matigheid, goede orde, eerbare schaemte, vroeg slapen gaen, vroeg opstaen, geregeld gebruik van spys, niet drinken zonder noodzakelykheid, 's nachts slapen, aen de natuerlyke behoeften voldoen, wanneer de noodzakelykheid het vereischt, hard zyn tegen koude en warmte, zich behoorlyk kleeden, om des te beter de afwisselingen van de luchtgesteldheid te kunnen verdragen.

2. Het herhaeld gebruik van buikzuiverende middelen, by zwangere vrouwen, brengt dikwyls darmontstekking voort, die eenen zeer schadelyken invloed op de bevruchting hebben; in die gesteldheid moet men zeer voorzigtig zyn, en den geneesheer raedplegen. In het al gemeen is het gebruik der buikzuiverende middelen zeer schadelyk.

3. Het is eene kwade gewoonte, die onder de dorpbewooners heerscht, van aen de vrouwen in barensnood of na de verlossing sterke dranken te geven; by voorbeeld : anys, warm bier, thee met soffraen, waeruit wy dikwyls de beklagenswaerdigste gevolgen zien ontstaen, zoo als darmontstekingen en doodelyke bloedstortingen; in die gesteldheid moet men verzachtende dranken toedienen, als, water met welk, lindebloemen, thee, enz.

4. Koude dranken inzwelgen, en zich op het gras-zetten, wanneer men bezweet is, alsmede barrevoets gaen, zyn gevaerlyke gewoontens, die dikwyls kolyken, buikloppen, zeer hevige ontstekingen kunnen veroorzaken.

5. De landbouwers gewoon om in den zomer, in de volle zon blootshoofds te werken, stellen zich bloot aen roos, bloedophoopingen (Congestions), geraektheid, ontstekingen in de hersenen; behoort zich dan het hoofd gedurende de sterke hitte te dekken.

6. Uit het vergeten van breukbanden aen te doen, ziet men, by gebroken (gesleten) lieden, die har-

den, arbeid verrigten, dikwyls darmpyn, eenen verwurgden (étranglée;) breuk, en andere hoogst beweeenlyke ongevallen ontstaen.

7. De vrouwen ten platten lande raedplegen tot het opschorsen der maendstonden, gemeenlyk eenen kwakzalver, of eene oude weetal (Commère), die haer meest altyd eene branderige tinktuer toedienen; dikwyls ontstaen hieruit zeer gevaerlyke onheilen, in zulk een geval is het noodig eenen man van de kunst te raedplegen.

8. Het te lang ophouden van het water in de blaes door schaemte of nalatigheid of wel het niet geheel ledigen der blaes, zoo als de oude lieden doen, veroorzaekt zeer dikwyls verlamming van de blaes, het steen (graveel), en andere blaes ziekten; deze natuerlyke behoefte moet nooit uitgesteld worden.

9. Een ander algemeen gebruik ten platten lande is, gezonden by zieken teslapen. Eene vrouw slaept by haren man en de man by zyne vrouw en dikwyls de kinderen er by; dikwyls zien wy geheele huisgesinnen ziek worden uit oorzaek der ziekte van den vader of der moeder. Het is oneindig beter op eenen stoel of op den grond te slapen, dan zich bloot te stellen, aen ziekten.

10. Niets is er ten platten lande meer algemeen, dan de stalknechten, in de stallen by het vee te laten slapen, en niets is ongezonder, voor al wanneer er eene veepest heerscht.

11. Het op het platte land algemeen aengenomen gebruik van tabak te knauwen (pruimen), en te

rooken, voornamelyk wanneer men nuchter is, verhindert dikwyls de spysvertering, brengt ontstekingen voort, geeft eenen stinkenden adem, maekt de tanden zwart en doet dezelve verrotten; even zoo brengt het overmatig gebruik van snuiftabak ontstekingen te weeg. Een en ander moet dus matig gebruikt worden.

12. De landman heeft over het algemeen de gewoonte om uit eene zeer korte pyp (neuswarmer), te rooken, die dikwyls ontvelling der lippen, en daerdoor eene kankerachtige hardigheid veroorzaekt. Om dit ongemak te vermyden, moet men uit eene lange pyp rooken.

13. De gevaerlykste en schadelykste gewoonte op het land, is het gebruik van sterke dranken. De ongelukkige neiging tot de geestrykе dranken is vooreerst oorzaek der behoeftigheid, van zware en dikwyls ongeneeslyke ziektens, van wandaden, en andere misslagen. Laten wy dan de dronkenschap vlieden als de pest, laten wy altyd de matigheid, band van alle geluk in acht nemen.

14. De mensch, die gelukkig wil leven moet drie soorten van gewoontens aennemen, namelyk die, welke de zinnen onaengerand laten, die, welke het verstand uitbreiden en eindelyk die, welke vroegtydig de liefde tot order inboezemt. Ziedaer een kort begrip van de zedeleer, en de grondzuil waer op de opvoeding der jeugd moet gevestig zyn.

15. Nooit kan men zich van eene hoe wel kwade gewoonte plotselings ontmaken, zonder zich aen groote onheilen overtegeven; men moet zich lang-

zaem en trapswyze van dezelve ontdoen; want de natuer is vyandin der uitersten.

16. In het kort, men kan van aengenomene en nog aentenemen gewoontens zeggen, dat men in alles met matigheid moet te werk gaen en van niets misbruik maken.

TWEE-EN-TWINTIGSTE HOOFDSTUK.

Over de dwalingen en de volksvooroordeelen.

Neemt de vooroordeelen weg en elk een zal met reden spreken.
(KANT, *Œuvre phil.*)

Reeds had Voltaire gezegd, dat er eene eeuw noodig was, om de dwalingen, en de volksvooroordeelen uit den weg te ruimen; dus indien dit eene algemeen waerheid is, dan zal men begrypen hoeveel te meer deze waerhied ten platten lande geldt. Daer inderdaed voeren de vooroordeelen en de volksdwalingen hunnen schadelyken invloed uit, daer maken zy alle dagen slagtoffers, daer vooral, is de onkunde, de bron van alle dwalingen, de kiem van duizend en eenen misslag, waervan wy dagelyks de beweenlyke gevolgen te bejammeren hebben. Tot de bestryding van dezen ongelukkigen staet van zaken moeten al onze pogingen strekken; want het is zeker, voor ieder, die eenige kennis van den beklagenswaerdigen staet der gezondheidsleer van onze dorpen heeft, dat daer, zeg ik, de grootste inbreuken tegen de gezondheids-

regelen gedaen, hunnen oorsprong nemen in de ontelbare vooroordeelen en de dwalingen des volks ten platten lande. Die bedenkingen hebben ons aengespoord om in dit hoofdstuk eene verdere uitbreiding te geven, en om onze poogingen aen te wenden, om het grootste gedeelte der vooroordeelen, die de algemeene gezondheid in onze buitengemeentens nadeelig zyn, wel te doen kennen; wy zullen echter trachten, ze met zooveel kortbondigheid voor te dragen, als wy ons hebben voorgenomen van in dit werk te doen heerschen.

1. Men gelooft algemeen, dat het nieuwgeboren kind in evenredigheid van het voedsel dat de vrouw in haren zwangeren staet gebruikt heeft, sterker ontwikkeld zal zyn, en dat derhalve eene vrouw, die overmatig is, een sterk en gespierd kind zal ter wereld brengen, en vice-versa (omgekeerd). Dit is eene schadelyke dwaling; want dus doende eet eene moeder meer dan zy kan verdouwen, bederft hare gezondheid en by gevolg ook die van hare vrucht.

2. Schoon een schrik of eene levendige aendoening eener zwangere vrouw, op haer en op de ontvangene vrucht, eenen schadelyken invloed kunnen hebben, is het echter eene dwaling van te denken dat de kinderen de teekenen dezer aendoening zullen ter wereld brengen, en dat de onvoldane belustheid der moeder de kinderen vlekken kan toebrengen. Men begrypt echter, dat men de gelegenheden zorgvuldig moet vermyden, die op de moeder zulke indrukken kunnen doen.

3. Zekere vrouwen vermyden gedurende haren zwangeren staet, het gebruik van spyzen, waer in de olie boven alles geproefd wordt; zy meenen, dat de olie eene innerlyke vereeniging, tusschen de vrucht en de baermoeder, daerstelt; wy gelooven het onnoodig te zeggen dat dit vooroordeel ongegrond is.

4. Men bedriegt zich zeer, wanneer men gelooft, dat, wanneer zwangere vrouwen met de armen boven het hoofd slapen, of met deze ledematen buitengewone bewegingen maken, hieruit eene omringeling van de navelstreng, om den hals van de vrucht zal ontstaen; de vrouwen moeten in dezen staet haer dagelyksch gebruik volgen.

5. Men vindt vrouwen, die denken dat driftige bewegingen tydens het groot gaen, de keering van het kind verwekken, en dat, wanneer deze omkeering plaets heeft, het hoofd van het kind naer beneden hangt, en hieruit eene misdragt moet ontstaen; daer zulk een denkbeeld gedurende de zwangerheid eenen schadelyken indruk kan maken, en de gezondheid krenken, is het nuttig te weten dat dit slechts eene ongerymdheid is.

6. Men meent, maer te onregt, dat het bloed der maendstonden eene menigte slechte hoedanigheden bevat, en dat de vrouwen, in dien staet, niet alleen oorzaek van bederf van spyzen, boter, melk, en byzonder van vleesch dat zy bewerken moet veroorzaken, maer dat haer tegenwoordigheid bovendien genoeg is, om de ziekte van persoonen, by wie zy ter dezer verzorging geroepen zyn, verergert. Dit is een belagchelyk vooroordeel.

7. De babbelaersters (commères), oude wyven doen gewoonlyk gelooven, dat eene verloste vrouw slechts den achtsten of negenden dag noodig heeft, om hare behoefte te doen, zulks is eene belagelyke dwaling, in dien staet moet den stalgang zeer regelmatig zyn; want eene lange hardlyvigheid kan slechte gevolgen voortbrengen.

8. Er bestaen eene groote menigte vooroordeelen wegen de gestorte melk der zogende moeders. Daer deze vooroordeelen oorsprong nemen in teedere oorzaken, die by de vrouwen bestaen, zoo zullen deze wel doen haren toevlugt te nemen tot eenen geneesheer.

9. Nog is het een schadelyk vooroordeel te gelooven dat de moeders of voedsters, die de kinderen zogen, zich moeten onthouden van alle gekruide spyzen, die eenig zuer bevatten; van vruchten en van zekere groenten, uit vrees van de gezondheid des zuigelings schadelyk te zyn; het is integendeel noodzakelyk dat de moeder of voedster in dien staet hare gewoonlyke manier van leven volgen, met dit onderscheid echter, dat haer voedsel meer voedend moet zyn, een tegenovergesteld gedrag zou haer blootstellen om ziek te worden, en alzoo de hoedanigheid van haer melk bederven.

10. Indien de staet van gezondheid het toelaet, is het oneindig beter dat de moeder haer kind zoogt, dan dat zy eene voedster gebruikt; want men bedriegt zich grootelyks, wanneer men geloofd dat de zorg der moeder enkelyk vergeldt wordt door eene scherpere levendigere en meer heldere lucht.

Niets ter wereld kan de teedere zorgen eenen moeder voor haer kind vergelden.

11. Ten platten landen, ziet men dikwyls, dat de moeders hunne kinderen tot den ouderdom van drie, ja vier jaren laten zuigen, om zich tegen een nieuw zwanger gaen te behoeden; niets is ongerymder noch ongezonder; zy ondermynen daer door hunne eigene gezondheid, en stellen hunne kinderen aen eene menigte gevaren bloot, daer hunne melk, die te weinig voed, de eigenschappen bevat.

12. Het is meest altyd gevaerlyk van de kinderen by elke onpasselykheid steekpillen te zetten; voornamelyk, wanneer zy van papier of eene andere zelfstandigheid gemaekt zyn, die darmontsteking kan verwekken.

13. De kinderen ten platten lande worden gewoonlyk met koud water gedoopt, dit is eene beklagenswaerdige gewoonte, die dikwyls oogziekten, blindheid veroorzaekt; de geestelyken behoorden het voorbeeld van die der steden te volgen, en om deze onheilen vóór te komen met lauw water doopen.

14. Het is niet alleen nutteloos het hoofd der eerstgeboren kinderen te drukken, met het oogmerk om hetzelve eenen behoorlykenvorm te geven, maer deze gewoonte dan de schadelykste gevolgen voor hunne gezondheid hebben; want hieruit kunnen domheid, geraektheid stuipen enz., ontstaen.

15. Het is ten minste onnoodig de borsten der

jonge meisjes uit te drukken, met het oogmerk om er eenige druppels melk uit te doen komen; de natuer is hierin zich zelve genoeg, en doet zulks op eene zachtere en min schadelyke wyze, voor deze kleine wezens.

16. De mond der eerstgeborene kinderen met wyn, genever, brandewyn of andere geestryke vochten te wasschen, is, niet alléén nutteloos, maer kan in zekere omstandigheden de Muquet, en verscheidene andere ziektens veroorzaken.

17. Men moet zich niet gewennen, om den navelband by eerstgeboren te spannen, want, met het oogmerk om eenen navelbreuk vóór te komen, kan men door eene te sterke Spanning er eenen op andere deelen voortbrengen, en er nog verscheidene andere in de ingewanden van den onderbuik veroorzaken.

18. Deze aenmerkingen zyn te gelyk toepasselyk op het inbakeren, dat daerenboven het grootste nadeel heeft van al de leden der jonge kinderen in de volmaekste onbewegelykheid te houden. Het is meer dan tyd dat deze wreede en onmenschelyke gewoonte, ten platten lande, verdwyne.

19. De kuligheid, die op het hoofd der jonge kinderen komt, is een bewys van eene voor de kinderen schadelyke onreinheid; zy dient er af geleid te worden, en hier toe gebruikt men met voordeel varkensvet, olie en verzachtende afwasschingen.

20. Byna alle de kinderziektens, en byzonder de huidontstekingen, uitslag, worden enkel aen de zorg der natuer toevertrouwd, dit is eene droeve dwa-

ling; byzonder in die gevallen kan de kunst de grootste dienste bewyzen.

21. Er is nog eene beweenlyke gewoonte in de mindere klassen der zamenleving, en die bestaet in den eerst geboren slaep, stroop, anys, of rhubarber in te geven, zoo dikwyls het kind een weinig hart schreeuwt of eenigzins groenachtig achtergaet; een en ander dezer geneeskundige toebereidselen zyn even nadeelig aen de gezondheid van het kind. Eer men de zelve toedient behoort men eenen geneesheer geraedpleegd te hebben.

22. Eenige persoonen meenen, dat geestryke dranken des morgens, nuchter genomen, by de kinderen de wormen dooden; dit is eene grove dwaling. Deze manier van handelen verwekt integendeel maeg en darmziektens.

23. Hoewel de vooroordeelen, die by den aenvang van het inenten der pokken deszelfs weldadigen invloed bestreden, thans voor een groot gedeelte verdwenen zyn; bestaen er echter nog lieden, die deze ziekte als noodzakelyk beschouwen, om het lichaem van zekere schadelyke sappen te zuiveren; eenen allerbeweenlykste dwaling; de kinderpokken is eene ziekte, die meer hoort voorgekomen te worden, als andere, wegens de menigvuldige ongelukken, die zy na zich sleept.

24. Omdat sommige menschen, schoon hun de pokken gezet zyn geweest, daerna door eene soort van onkwaedaerdige pokken (varioloide) genaemd, aengerand worden, hebben eenige lieden daeruit opgemerkt, dat het inenten onnoodig was. Deze

redenering is valsch, omdat in zulk geval de kinderpokken nooit kwaedaerdig zyn, en byna nooit den dood ten gevolge hebben. Ten einde de kinderpokken vóór te komen, is het voorzigtig de kinderen, na 10 of 12 jarèn en zelfs vroeger, indien de pokken zouden heerschen op nieuw te doen zetten.

24. De koepokstof, zoo als wy het elders zullen zeggen, brengt in geen geval anders dan koepokken voort; echter om de ouders te voldoen; nemen de geneesheeren het zelve niet dan by gezonden kinderen.

26. Nog is het eene schadelyke dwaling, die tegen de verspreiding der inenting werkt, namelyk, dat het aen de geneesheeren niet toegelaten wordt, koepokstof by de ingeente voorwerpen te nemen; deze heelkundige bewerking, verre van smartelyk en schadelyk te zyn, vermindert integendeel de smart, die door de inenting veroorzaeckt is geworden.

27. Men dwaelt grootelyks, wanneer men gelooft, dat toovenaers, duivelskunstenaers, die kaerten laten trekken, waerzeggers, geestenbezweerders de magt hebben om in de toekomst te zien, of om ziektens op het lyf te leggen, of ons te genezen, wanneer wy ziek zyn. Als men ziek is moet men zich aen de goede zorg van eenen geneesheer overgeven, die in dergelyke omstandigheid alléén bekwaem is om ons de gezondheid weder tegeven.

28. Wy zouden niet spreken van de zoo belagchelyke, als tegen de waerheid strydende vooroordeelen, zoo als wanneer dertien persoonen aen

tafel zitten, zal een in den loop van het jaer sterven; de werken die men desvrydags begint, hebben eenen slechten uitval; zout, 's vrydags op de tafel gestort, voorspelt een naby zynde ongeluk; indien zulke vooroordeelen, ten platten lande verspreid, niet dikwyls eenen schadelyken invloed op derzelver bewoners en op hunne gezondheid en bestaen hadden.

29. Het is ook onwaer, dat het gesternte op onze bestemming invloed zou hebben, en ons in eene menigte omstandigheden moeten geleiden; het is te onregt te denken, dat zekere tyden van de maen de zieken moeten leiden in de behandeling der waterzucht, voor het snyden van hun haer en nagelen, voor tydstip der maendstonden en van de verlossing. Deze twee verrigtingen ontvangen in geenen deele eenigen invloed daer de verschillende standen der maen.

30. De meest ingewortelde vooroordeelen ten platten lande zyn : het betrouwen in gegalvanisseerde ringen, kussentjes en andere gewoone behoedmiddels tegen zekere ziektens, zoo als : tegen de valende ziekte, de moederkwael, de maegziekten, de tandpyn, tegen meest alle zenuwachtige aendoeningen, en vooral tegen de afwisselende koorts. Om deze laetste te genezen gaen de zieken somtyds eene uer ver, aen den voet eens booms bidden, om welken zy eenen hunner kousebanden binden; dit gedaen zynde loopen zy zoo zy kunnen naer hunne woning terug. Deze dingen zyn niet slechts belagehelyk maer zy beletten dikwyls nog

het by tyds aenbrengen van geneeskundige hulp·

51. Ofschoon men nooit moet afkeuren dat de zieken de hulp van den godsdienst inroepen, gebeden aen zekere heiligen opdragen, of zelfs goedvinden eene zekere bedevaert te doen; moet zulks echter geschieden, zonder den loop der behandeling te stooren, en nadat zy in alle geval de raedgevingen van eenen geneeskundigen hebben ingeroepen. Meest al gebeurt dit ter genezing van dauwworm (dartres) kropzweer, hoofdzweer, roos, bloedzweren, afwisselende koorts, oogziekten, en tandpyn.

52. Van al de vooroordeelen, waervan het volk het slagtoffer is, is er geen beklagensweerdiger, dan dat van hun vertrouwen te schenken aen *Pisbezienders*. Het gelooft deze bedriegers blindelings, alhoewel dagelyks bewezen wordt dat geen hunner paerden-pis van menschen-pis kan onderscheiden.

53. Een zeer beklagenswaerdig vooroordeel wederhoud de dorpelingen dikwyls eenen verhangen af te snyden, eenen drenkeling uit het water te halen, alvorens het geregt er van kennis gegeven te hebben; zulk eene dwaling is tegenstrydig met de goddelyke en menschelyke wetten; inderdaed, menschlievendheid en godsdienst maken het ons tot pligt van de persoonen, die in gevaer zyn van te verongelukken, zoo spoedig mogelyk ter hulp te snellen.

54. Het volk dwaelt nog met te gelooven, dat men oogenblikkelyk de handen moet openbreken van lieden, die de vallende ziekte of stuiptrekkingen hebben; of wel, dat men hen stil moet laten

liggen, en er geene handen aenslaen; de voorzichtigheid legt ons alleenlyk op, om in zulke gevallen te beletten, dat zy zich in hunne bewegingen niet kunnen bezeeren.

55. Men gelooft, ook ten onregt, dat zulk voedsel de eigenschap heeft van veel bloed te maken, een ander van gal, kleiren enz., by te brengen. Het is voorzigtig zich met gezonde spyzen, uit het dieren- en plantenryk gekozen, te voeden, en daerin zyne gewone aengebore neiging te raedplegen.

56. Vele lieden meenen, doch te onregt, dat gekookt water, by ziekte, boven het ongekookte te verkiezen is, integendeel, het eerste is slechter, want het water verliest door het kooken de lucht, die het bevat, en dus deszelfs ligtheid, en aengenamen smaek.

57. Het is valsch, schoon men het nogtans algemeen genoegzaem gelooft, dat de zoete melk eene verhittende drank zy.

58. Moet men na het eten, om de spysvertering te bevorderen, groote oefening nemen, of zich volkomen stil houden? wy gelooven, dat het goed is eene middelmaet tusschen deze twee uitersten te kiezen. Eene groote ontspanning, onmiddelyk na het eten, is altyd verboden.

59. Voornamelyk ten platten lande gelooft men nog blindelings aen het gezegde van de school van Salerne: « Indien gy van te veel gedronken te hebben, pyn in het hoofd hebt, zet er weer van de zelfde haer op. » Deze handelwyze kan niet anders dan het kwaed verergeren, en somtyds hevige ziek-

ten voortbrengen, men moet, integendeel, in zulke omstandigheden zeer sober zyn, en des noods eenen zekeren leefregel houden.

40. De gevaerlyke dag in ziekte, en byzonderlyk den negenden dag na de verlossing, is nog in eer by de landlieden; zy verzuimen dikwyls de hulp des geneesheers in te roepen, met het inzigt om den uitslag van dien of dien gevaerlyken dag af te wachten. Daerdoor verliezen zy eenen kostbaren tyd, die tot de genezing had kunnen aengewend worden. Men dient hun zulks te ontraden en aen te sporen om, by dergelyk geval, zich naer het oordeel en de wysheid van hunnen geneesheer te gedragen.

41. Er bestaet nog een algemeen aengenomen vooroordeel by de geringere klas der bewoners ten platten land, namelyk: dat men in sommige ziektens geen schoon lynwaed mag leggen, of ten minste den zieken geen ander mag aendoen, dan hetwelk reeds door hem, of door een ander gebruikt geworden is, zonder daerna gewaschen geweest te zyn. In zulke omstandigheden is het slechts noodig het lynwaed behoorlyk te warmen, zoo als by de zieken die sterk zweeten. Overigens is het zeker, dat de zuiverheid den zieken ten minste zoo onontbeerlyk is als aen gezonde lieden.

42. Het is tevens tegenstrydig met de herstelling des zieken van hem te veel te dekken, en door middel van bedgordynen, te beletten dat de lucht behoorlyk hernieuwd kan worden. Dit gebeurt voornamelyk by zieken met uitslag, zoo als, de pokken de mazelen, enz.

43. By na al de landbewoners hebben de gevaerlyke en sleehte gewoonte van het begin hunnen ziekte niet aehten, men ziet hen hunne bezigheden en hunne manier van leven voortzetten, tot dat zy, volgens hun eigen zeggen, als een steen nedervallen. De ziekte heeft dikwyls reeds eenen merkelyken voortgang gemaekt, als de geneesheer komt, en deze heeft dikwyls geene andere rol te spelen, dan enkel aensehouwer te zyn van den dood van zynen elient.

44. Het geringe volk, en voornamelyk op het land, meent, dat men slechts een gedeelte van de voorschriften des geneesheers te volgen heeft, integendeel moet men dezelve met de grootste nauwzetheid waernemen.

45. De landbewoners meenen, maer verkeerdelyk, dat alle pyn in zyde, zelfs die aen de weekheid van den buik en in de lenden (lendewee), pleuris is, en op dezelfde wyze moet behandeld worden, zy moeten dit niet gelooven, want die pynen kunnen ook hunnen oorsprong nemen in de spieren, de ingewanden, de lever, de lenden, en andere deelen des liehaems, zy moeten dus in dergelyke gevallen eenen geneesheer raedplegen.

46. Vele persoonen verzetten zieh tegen het zetten van eenen fistel (dragt), eene trekpleister (vésicatoire), of eene dragt (seton), omdat zy denken, dat die altyd moet blyven als zy het eenmael gezet zyn. Dit is nogtans strydig met de waerheid.

47. Op de rekening van de trekpleisters, zyner zoo veel vooroordeelen, als op die van de kinkina,

men ziet in het uitwerksel van de eersten niets dan eene onnoodige smart, nogtans vreezen wy niet te zeggen, dat zy één der krachtigste geneesmiddelen zyn, als zy in tyds, en met voorzigtigheid aengewend worden, en redden zy zeer dikwyls de zieken, wier dood zonder van dezelve gebruik gemaekt te hebben, onvermydelyk zou geweest zyn.

48. Het is altyd gevaerlyk, ligtzinnig gebruik te maken van duizend en een algemeen geneesmiddel, en van buikzuiverende middelen, door zekere wysneuze vrouwen (commères), weldadige mevrouwen (dames) aengeraden, en met oogmerk van de slymachtige voechten, de gal, de slym, het verhit bloed het melkstorten, de verzwakking der spieren enz., enz., te bestryden. De geneesmiddelen zyn zelden van eenig nut in de handen van het algemeen, en brengen meestal schadelyke gevolgen voort, by hen, die de onvoorzigtigheid hebben en zich van te bedienen. Wy zeggen hetzelfde van de geneesmiddelen voor geheime ziektens, waermede de glazen der artzeny-bezitters (apothekers) van daeg vol hangen.

49. De buikzuiverende middelen, en de met omzigtigheid gedane aderlatingen, waertoe zoo vele lieden gewoonlyk toevlugt nemen, zyn niet alleen volkomen nutteloos, maer kunnen daerby nog de oorzaek worden van verscheidene ziektens.

50. Als de landman hardlyvig is, neemt hy al spoedig een buikzuiverend middel, dat dikwyls, de spysvertering hindert, en de gewanden grootelyks bederft; zy behoorden er eerder door eenen eetre-

gel en de onthouding in te voorzien, dan door de kruideryen, die slecht aengewend worden.

51. Het is even ongerymd, zich tegen eene eerste aderlating te verzetten, en te gelooven dat zulk eene aderlating alle jaren om het zelfde tydstip moet herhaeld worden.

52. Nog is het eene dwaling te gelooven dat eene aderlating het goed bloed wegneemt; aen den geneesheer, moet het overgelaten worden, om te oordeelen in welke omstandigheden eene aderlating noodig is.

53. Nog is het eene dwaling te gelooven, dat eene aderlating zoolang moet herhaeld worden als het bloed zwartachtig en dik (poisseuse) is. De gegeneesheer moet alleen beslissen, in welke omstandigheden de aderlating moet herhaeld worden.

54. De neuswyze wyven (commères), de oppassers, en die gevaerlyke menigte ledig loopende persoonen, die alle oogenblikken de zieken door hunne tegenwoordigheid en hunne raedgevingen vermoeijen, zeggen dat het stellig in verkoudheid (valling) verboden is, maer dat men verwarmende dranken, zoo als, bier, geestryke dranken, enz., moet gebruiken. Dit is eene groote dwaling, die kwade gevolgen na zich sleept; in zulk geval gebruikt men verzachtende dranken, en voetbaden, en men raedpleegt tevens eenen geneesheer; want het is onbetwistbaer, zoo als Buchan (1) het gezegd heeft, dat de verkoudheid meer menschen naer het graf sleept, dan de pest.

(1) Buchan, *Hygiène domestique*, tom. II.

55. In den loop der ziekte eet men niet, zeggen de landlieden, het is dus onnoodig ontlastingen te hebben. Hoewel men niet eet verzamelen er zich andere zelfstandigheden in de darmen, en het is byna altyd noodig dezelve er van te ontlasten.

56. Het is ongerymd te gelooven, dat het, na eenen eersten of tweeden aenval, gevaerlyk is, eene afwisselende koorts af te nemen, het is in tegendeel dikwyls zeer noodzakelyk de afwisselende koortsen by derzelver aenvang te genezen, indien men eenen droevigen samenloop wil vóórkomen, die, de gezondheid en het leven, van hen die er van aengerand zyn, kan in gevaer stellen.

57. Verscheidene lieden zyn van gevoelen, dat het gevaerlyk is, tot de genezing der afwisselende koortsen, toebereidingen van kinkina te gebruiken, omdat zy eene moeijelyke ademhaling aemborstigheid en dikte van den buik verwekken; die verschynselen zyn dikwyls het gevolg van afwisselende koortsen en niet van de toedoening van de kinkina. Men moet dus deze ziekte op het spoedigste bestryden.

58. Door eene onbegrypelyke eigenzinnigheid, schept men alle dagen behagen om in de afwisselende koortsen, liever dan in elke andere ziekte, de geheimzinnigste, de ongerymste geneesmiddelen te gebruiken. Er is geen oud wyf of zy bezit een geheim om die ziekten te genezen. De zieken geven gewoonlyk hun vertrouwen aen die persoonen, welke hun de spoedigste genezing beloven, maer in den loop der genezing, is de korste weg niet altyd de beste.

59. Men gelooft genoegzaem algemeen, dat het gevaerlyk is, in de oogziekten eenige verandering (médication) te gebruiken; reeds heeft Cats gezegd:

Hebt gy een quaat of vyerigh oog
Verbind het met den ellenboog.

Dit is eene groote dwaling. Er is misschien geene ziekte die meer schranderheid van eenen geneesheer vereischt

60. Inderdaed, is het even schadelyk te jong brillen, als misbruik van afdryvende pillen te maken.

61. Dat men zich, in elk geval van waterzucht, van drank moet onthouden, is een vooroordeel, waeraen te algemeen geloof geslagen wordt.

62. Het is niet minder onredelyk te gelooven, dat de aenbeijen eene aenstekende ziekte zyn, dan dezelve voor schandelyk aen te zien, en hieruit te besluiten, dat men er den geneesheer geene kennis van kan geven.

63. Dat alle buikpyn, darmpyn (kolyk) is, en dat men dezelve dus door middel van anys, brandewyn, haerlemsche olie, enz. moet genezen, is een zeer schadelyk en te veel algemeen aengenomen vooroordeel, want deze pyn of kramp, kan ontstaen uit uitsteking van het vliesnet den lever, van de maeg, van de darmen, van eenen gestropten (étranglée) breuk. In al die gevallen, verergeren de geestryke dranken de kwael; men moet dus in dergelyke voorvallen tot eenen geneesheer zynen toevlugt nemen, en nooit van die ontvlammende

middelen gebruik maken, want zy zyn zeer dikwyls doodelyk.

64. Het is onwaer, dat het gebruik van gekamferde of vlugtig (volatile) verzaehtende zalf de bestendige inkrimping der spieren en peezen veroorzaekt.

65. Het leggen van eenen levendigen aerdworm achter de ooren voor de oogziektens, aen den hals voor de keelziekte, het sap van den druivenboom, of het baden of doppen met getrokken thée voor ontstokene oogen, zyn nog twee middelen, die niet alléén nutteloos, maer zelfs dikwyls sehadelyk zyn, doordien zy beletten, dat de hulp der kunst op gepasten tyde aengewend wordt.

66. Het volk dwaelt met te denken, dat het in zekere ziektens, voornamelyk in waterzucht, noodig zy de teenen te ontblooten en de nagelen kort af te snyden, ten einde de ziekte verwekkende oorzaek eenen uitgang te geven.

DRY-EN-TWINTIGSTE HOOFDSTUK.

Zedelykheid en driften.

1. Onder de onzedelyke neigingen, die zoo magtig op den stand en de gezondheid der landlieden werken, en die somtyds de zwaerste, zoo zedelyke als lichamelyke ongevallen te weeg brengen, moeten wy melding maken van de gramsehap, de afgunst, de gierigheid, de dronkenschap, en de begeerte tot tot wraek.

2. De gramschap is eene zeer schadelyke hartstogt; zy verwart het verstand, misvormt de wezenstrekken, verhaest den omloop des bloeds, en ontstelt al de werkzaemheid; zy veroorzaekt dikwyls de hevigste ziektens, zoo als geraektheid, ontsteking der hersenen, en dikwyls haestigen dood. Zy die de waerde der gezondheid kennen, behoorden de gramschap te vermyden als het hevigste vergift, en de bedaerdheid te betrachten,

3. By de dorpelingen, ontmoet men dikwyls gierigheid in de voorwerpen, die tot hunne gezondheid strekken. Beperkt en onbekwaem, om te oordeelen over andere dingen, dan over hunnen akker en om eenen kleinen dagloon te winnen, verzuimen zy meestal de zorg voor hunne gezoedheid, en leggen zich dikwyls onthoudingen op, strydig met hunnen arbeid, en het belang hunner gezondheid. Zulk een gedrag ondermynt ongevoelig hun lichaemsgestel, en verwekt ten laetste langdurige ziektens, die byna altyd doodelyk zyn.

4. De verachtelykste, en de meest algemeene hartstogt, ten platten lande, is de dronkenschap, zy alléén kan al de kwalen verwekken, waervan wy reeds gesproken hebben; zy misvormt de gelaetstrekken, en brengt alle soorten van ongelukken voort. Laten wy dit schadelyk misbruik vermyden, en de matigheid, den eenigen grondslag van een lang en gelukkig leven, in acht nemen.

5. De drift naer het spel is 't moeijelykste te onderdrukken, wanneer men er eens de gewoonte van genomen heeft. Zy veroorzaekt somtyds den onder-

gang der gezondheid en het verlies der fortuin. Men moet dus nooit spelen, dan om den geest eene uitspanning te geven. Dikwyls bederft deze drift het hart zoodanig, dat het bekwaem wordt om onregtveerdigheden te begaen. zoo als Mev. des Houillères het wel gezegd heeft :

Le désir de gagner, qui, nuit et jour, occupe,
Est un dangereux aiguillon;
Souvent, quoique l'esprit, quoique le cœur fort bon,
On commence par être dupe,
On finit par être fripon.

6. De angst en de vrees zyn hartstogten, waervan wy de kiem niet kunnen vernietigen. In de eerste jeugd behoort men de kinderen te bevryden, van oude vrouwen, bedienden, en andere persoonen, die hen plotseling verschrikken; en hun gewoonlyk vertellingen doen van geesten, die wederkomen, van spoken, van tooveraers, van weerwolven en van eene menigte andere ongerymdheden, wier indrukken voor het gansch leven blyven bestaen, de ziel hare kracht benemen, en hen blootstellen aen eene groote menigte kwalen.

7. De genegenheid, die de oude babbelaerster hebben om altyd van het verlossen (accouchement) te spreken, en hetzelve zeer smartelyk en gevaerlyk te maken, is zeer nadeelig voor de vrouwen; weinige vrouwen sterven in den arbeid, hoewel er verscheidene na de verlossing omkomen. In het grootste getal dezer gevallen, is de onvoorzigtigheid na de verlossing de oorzaek van den dood. Men moet zich dus bepalen by den angst te verban-

nen, de gerustheid des geestes te behouden, en geene onvoorzigtigheid begaen.

8. Het gebeurt dikwyls, dat eene zwangere vrouw, den dood ook vreest door dien van twee of drie verloste vrouwen. Dat de bevruchte vrouwen dus den angst verachten, en dat zy het gebabbel van oude wyven vermyden, die zonder ophouden de ongelukken van anderen aen de ooren harer aenhoorder herhalen. Men moet in het algemeen met de grootste zorg verwyderen, alles wat eene vrouw, het zy zy zwanger of verlost zy, vrees zou kunnen aenjagen.

9. De beste middelen om de nadeelige hartstogten voor te komen zyn eene goede opvoeding, en gezonde zedeleer, die een zuiver gemoed (conscience), de kennis der pligten, die men jegens God, jegens zyne bloedverwanten en jegens zyne medeburgers te vervullen heeft, en eene gerustheid van ziel, doet veel tot de gezondheid. Men moet zich dus vroegtydig gewennen, zyne driften juist te beperken, want zoo men ze eenigzins voedt, worden zy weldra wreede tyrannen, die de gezondheid vernietigen en de grootste onheilen aenbrengen.

VIER-EN-TWINTIGSTE HOOFDSTUK.

Van den slaep.

Niets is nadeeliger aen de gezondheid dan 's nachts te waken. BUCHAN.

Even zoo als wy de voorschriften voor het getal

der maeltyden waernemen, even zoo moeten ook de uren van waken en slapen, naer de verschillende omstandigheden, bepalingen ondergaen.

1. Te veel slapen maekt den geest en het lichaem zwaermoedig, geeft aenleiding tot verzameling van vochten, tot geraektheid en tot andere ziekten; terwyl het gebrek aen rust, de slyting verhaest voor den tyd, veroudert en blootstelt aen zware krankheden. Het is dan niet zonder reden, dat een wysheer onzer eeuw gezegd heeft, « ontneemt den mensch de hoop en den slaep, en hy zal het ongelukkigste wezen zyn, dat er bestaet. » Een juist middelpunt is de regel dien men volgen moet.

2. Maer het is moeijelyk de noodzakelyke hoeveelheid van rust voor elken persoon te bepalen; wy meenen voor eene algemeene stelling te kunnen houden, dat de slaep van zeven tot acht uren aen persoonen toekomt, die zich aen zware werken overgeven; terwyl er negen, ja tien den kinderen noodig zyn.

De natuer heeft gewilt, dat de nacht de slaeptyd zoude zyn. Niets is er schadelyker voor de gezondheid dan den nacht slapeloos over te brengen.

3. Aen het bleeke en verminkte wezen van hen, die, volgens het gewoone gezegde, van den dag den nacht, en van den nacht den dag maken. Zien wy dagelyks, hoe spoedig de lichaemsgesteldheid vernield wordt, door geen gebruik te maken van de nachtrust, op behoorlyken tyd.

4. Het beste middel, om den slaep heilzaem te maken is, van vroeg op te staen, het lichaem in

den dag voldoende te oefenen, ligte avondspys te nemen, en eindelyk met zulk een lastig en rustig gemoed als mogelyk is, te gaen slapen.

5. Het is zelfs eene spreekwoordelyke waerheid, dat een klein avondmael eenen goeden slaep geeft. De meeste persoonen zyn zeker, van lastige nachten te hebben, wanneer zy des avonds overdadig eten, de spyzen, waermede hunne maeg overlast is, ontrusten den geest, veroorzaken verschrikkelyke droomen, en brengen eenen gestoorden slaep voort.

6. Het is onvoorzigtig, zich, onmiddelyk na voedsel genomen te hebben, te bed te begeven. Eer men slapen gaet, moet de spysverteering byna vervuld zyn.

7. Men moet opletten, dat de bloedloop in geen gedeelte des lichaems belet zy. Gevolgelyk moet men zich, alvorens te gaen slapen, van alle banden die eenig beletsel aen den loop van het bloed zouden kunnen toebrengen, ontlasten; met deze voorzorg waer te nemen, heeft men geene zwaerte, geen hoofdpyn, geene verzameling van vochten (congestion) te vreezen.

8. Het is byna altyd nadeelig aen de gezondheid, van zich niet tot de rust te begeven wanneer de noodzakelykheid het ten sterkste vereischt; ook is het schadelyk boven behoefte te slapen.

9. Wy ontraden, in het algemeen, van zich na het middagmael, gelyk eenige persoonen voor kwade gewoonte hebben, te bed te begeven; nogtans ondervinden de kinderen, tot den ouderdom van drie tot vier jaren, de in gezondheid herstel-

lenden (convalescents), de ziekelyken en de grysaerds eene groote genegenheid, om na het genomen middagmael te rusten. De rustende slaep, hoe kort, hoe ligt hy moge wezen, is, aen elk een van deze persoonen tot eene goede spysvertering noodzakelyk. Het middag slaepje is nog aen de werklieden noodwendig, indien de nachtrust gestoord en te kort geweest is, gelyk in den zomer; voornamelyk, gedurende den oogst.

10. Niets is er zoo gevaerlyk als op het gras te slapen, of in den zomer zich blootshoofds aen de zonnestralen bloot te stellen; hieruit zien wy dikwyls vliegende jicht, zydewee, roos, verzameling van vochten, geracktheid, enz. ontstaen.

11. Het is niet minder gevaerlyk met opene vensters te slapen; men moet zulks zelfs in het warmste jaergetyde vermyden. Wy merken dikwyls op, dat werklieden, die voor eene opene venster en in het hemd gewerkt hebben, door hevige ziektens zyn aengerand geworden; ik raed elk hunner zich er nooit aen bloot te stellen,

12. Het goed gedrag is de moeder der vrolykheid, de vreugde de moeder der gezondheid, en de gezondheid de moeder van den zoeten slaep.

Wy zien dus dat de vreedzame rust niet gevonden wordt, daer waer de zuiverheid der zeden niet heerscht; omdat, daer, waer deze laetste ontbreekt, de gerustheid van ziel, de tevredenheid des gemoeds niet bestaet.

VYF-EN-TWINTIGSTE HOOFDSTUK.

Over de matigheid.

De matigheid is de beste geneesheer
en de moeder van de gezondheid.
J.-J. ROUSSEAU.

1. De bedwelmende geestryke dranken zyn byzonder nadeelig aen jonge lieden; zy stooren hunne liehaemlyke werkingen, vernietigen hunne krachten, en beletten hunne ontwikkeling.

2. De ziektens waerdoor de drinkebroers gemeenlyk aengerand worden, zyn op de zenuwen; verlamming, stuiptrekkingen, verstroppingen, uittering, waterzucht, uitleving, enz. Deze ziektens geleiden gewoonlyk de dronkaerds ter dood, en zoo zy eenmael de groote drinkers aentasten, zyn zy over het algemeen ongeneesbaer.

3. Uit liefde voor den drank, zou een dronkaerd de afschuwelykste wandaden bedryven. Men heeft moeders gezien, die de kleederen hunner kinderen, de spyzen, die deze eten moeten, ja, de kinderen zelf verkochten, om zich een ongelukkig glas sterken drank te verschaffen.

4. De krachtigste middelen, om de onmatigheid voor te komen, zyn te zorgen, dat de werkende landjeugd zich op de rustdagen kan bezig houden met vermakelyke uitspanningen, zoo zyn : het kaetsen met den bal, het kegelspel, de kaetsbaen, het boogspel, het kaertspel, vermaken, die noch de persoonlyke zeden nadeelig zyn; op deze wyze beveiligt men ze tegen bederf en wandaden.

5. Bewaerscholen, scholen, schoolvertrekken voor volwassenen, zangscholen, aengename rustplaetsen, om er met betamelykheid den werkman in zyn ledige uren te vervrolyken, ziedaer, eindelyk, de magtige middelen om de dronkenschap terug te houden, of liever om dezelve voor te komen.

6. Wy zien, dat al het menschelyk verstand hierin bestaet, van met matigheid van alles gebruik te maken; zoodanig, dat men alle uitersten vermyden. De matigheid kenmerkt voornamelyk het redelyk dier; deze gezondheidsregel, dient men altyd voor den geest te hebben, en men behoort zich, in alle daden des levens door denzelven te laten leiden.

ZES-EN-TWINTIGSTE HOOFDSTUK.

Over de lichaems-oefening.

> De arbeid, zoon der nooddruft, is de vader der gezondheid en des geluks.
>
> La Fontaine.

Daer de oefening, de eerste voorwaerde tot het onderhoud der gezondheid is, kunnen wy dezelve niet genoeg prysen, zoo regtveerdigen wy de volgende woorden van de Heilige Schriftuer, die God den eersten mensch toesprak « gy zult door den arbeid leven. »

1. De lichaems-oefening mag wel vermoeijen maer nooit afmatten; zoo heilzaem het eene voor de gezondheid is, zoo nadeelig is er het andere voor.

2. De gematigde arbeidsbeweging bevordert den eetlust, de spysvertering, den omloop des bloeds, de ademhaling, zy versterkt het lichaem, verschaft eenen goeden slaep, en regelt de natuerlyke werkingen.

3. Een lange en overmatige arbeid is altyd nadeelig aen de gezondheid, zy brengt eene wanorde in alle lichamelyke werkingen, eene algemeene uitputting des lichaems, eenen voorbarigen ouderdom, en dikwyls hevige aendoeningen voort, die zoo menigvuldig by de werklieden ontstaen.

4. De landman moet nooit eene te groote inspanning van krachten aenwenden. Wanneer het jaergetyde het ploegen of inoogsten vordert, moet de arbeid nooit de kracht van den mensch te boven gaen, zy moet naer het voedsel en de rust afgemeten zyn. Daerom is het goed, van rust te nemen als de vermoeidheid zich doet gevoelen, ten einde, het lichaem den noodigen tyd te geven, om zich te herstellen.

5. De pachters moeten hetzelfde in acht nemen voor hunne daglooners. Den maeijer of houthakker tot achtien uren arbeids te verwyzen, wanneer hy dikwyls met slechte spyze gevoed is, is eene moord.

6. Om de werklieden, zooveel mogelyk in de te vermoeijende en te lang durende werken, te sparen, moet men dieren gebruiken, tot alle werken waertoe zy kunnen aengewend worden.

7. De lieden, die zware lasten moeten dragen zyn onderhevig aen bloedspuwingen, ontstekingen in de borst, en den onderbuik, aen breuken, ae

hevige spierpynen enz. Aen zulke persoonen kan men niet genoeg aenraden van hunne kraehten niet te misbruiken.

8. Wy zien dikwyls werklieden, die, het zy uit luiheid, het zy uit snoevery, vraehten dragen, die boven hunne magt zyn. Deze stellen zich aen de grootste gevaren bloot.

9. Om de overdadigen arbeid, die zoo nadeelig aen de gezondheid is, te vermyden moeten de uren van werken, volgens de krachten, den ouderdom, het geslacht, de gewoonte der leden bepaeld worden.

10. Wy kunnen de ouders niet genoeg aenraden, van hunne kinderen niet te jong tot bovenmatigen arbeid te verpligten, en wanneer deze zich tot den arbeid overgeven, dezen te evenredigen volgens hunnen ouderdom, en de sterkte hunner ledematen; hen niet verpligten te lang te werken, en om geene redenen in naehtarbeid behulpzaem te zyn; in een woord, met de grootste zorg te waken, opdat de arbeid voor hen niet eene oorzaek wordt, die zich tegen hunne lichamelyke ontwikkeling en den vryen loop hunner verstandelyke vermogens verzet.

11. Wy bevelen de liehaemsoefening (gymnastique) in de jonge jaren aen, om de liehaemskraehten te ontwikkelen. Wy zullen echter, in het voorbygaen, aenmerken, dat wy de onmatige liehaemsoefeningen, die men in zekere gestichten den kinderen doet verrigten, niet zonder voorbehouden, goedkeuren.

12. De zittende bezigheden waertoe eenige lieden gebruikt worden, zyn niet minder nadeelig aen de gezondheid, als tegenstrydig met den wil der natuer; zy moesten by uitsluiting de bezigheid der vrouwen uitmaken, die door eene omgekeerde orde zich op het veld met den moeijelyksten arbeid bezig houden. Het is van wege eenen vader of van een getrouwd man, eenigermaten onmenschelyk, zelfs wreedaerdig, van zyne dochter of van zyne vrouw eenen arbeid te vorderen, die hare krachten te boven gaet.

13. Voor diegenen, welke zich met zittenden arbeid bezig houden, zou het nuttig zyn, dat zy er eene meer werkzame beweging byvoegden, of dat zy afwisselden met oefeningen, die alle ledematen in werking stelden.

14. Het zittend leven werkt den vryen omloop des bloeds tegen, verhindert de natuerlyke werkingen; diensvolgens moet het, voor de lichaemsgesteldheid ongunstig zyn, en aenleg geven to kropgezwel, longontsteking (tering) en aen een me nigte zenuwziekten enz., die zoo menigvuldig by die persoonen heerschen, welke zittende werken doen.

15. Eene niet minder doodelyke oorzaek voor dat soort van werklieden, is hunne verzameling in dezelfde plaets, die gewoonlyk zeer klein en weinig verlucht is. Zy behoorden dus met weinige in eene plaets te werken, waer de lucht eene vryen omloop heeft, en waer de grootste zindelykheid heerscht; voorwaerden, die zoo voordeelig aen de gezondheid zyn.

16. Vele werklieden, zoo als kleermakers, schoenmakers, enz., zyn genoodzaekt, staende met een gebogen lichaem hunnen arbeid te doen; deze houding is uiterst ongunstig. Behalve, dat zy de spysvertering tegenwerkt, doet zy hem, door het gedurig krom houden van het ruggebeen, eene gebogene houding aennemen, die aen de werking der longen zeer hinderlyk is, en deze deelen des lichaems aen zeer zware ongemakken blootstelt.

17. Deze werklieden behoorden dus van houding te veranderen, en zich gedurende de rustdagen aen eene lichaemsoefening over te geven; wandelingen, spelen die lichaemsbewegingen vorderen, en byzondere lichaemsoefeningen zouden hun byzonder voordeelig zyn, en daerby moeten zy zware spyzen, sterke dranken, en in het algemeen alle soort van buitensporigheid vermyden.

ZEVEN-EN-TWINTIGSTE HOOFDSTUK.

Gedrag in geval van ziekte te houden.

By ziekte vooral, begaen de bewoners van het platten land de grootste misslagen en des beklagensweerdigste nalatigheid; wy kunnen hun dus niet genoeg aenraden, de wending, die wy hun meenen te moeten geven, na te volgen. Indien zy niet afwyken van den leefregel, dien wy hun voorschryven, hebben wy de zekerheid, dat zy dikwyls zware ziektens zullen ontwyken, en minder blootgesteld zyn hun bestaen in de weegschael te stellen.

1. Wy kunnen, en dit byzonder aen de landbewoners, niet genoeg aenbevelen, de zorg voor het behoud hunner gezondheid aen eenen geneesheer toe te vertrouwen, en niet uit te stellen van hem te raedplegen, tot dat hunne ziekte tot den hoogsten top gestegen zy, en dus eenigermaten boven de hulpmiddelen der geneeskunde zy, zoo als dit ongelukkig, maer al te dikwyls op het platte land het geval is.

2. In den aenvang van de onpasselykheid, en voor de komst des geneesheers, zoohaest zy eenig ongemak gewaer worden, of by de eerste aendoeningen van de koorts, schryven wy hun voor eene volstrekte rust, matigheid in eten en drinken, en in de minste gevallen, verzachtende warme dranken; ten einde eene ligte opgeslotene uitwaseming te verwekken, die in de minste gevallen, oorzaek is van het grootste getal ziektens.

3. Matigheid in eten en drinken kan alléén de genezing der zieken te weeg brengen; de matigheid in eten en drinken moet dan in de eerste plaets in acht genomen worden; dikwyls geneest zy de zieken zonder de hulp des geneesheers.

4. Ongelukkig is het zeer moeijelyk en om zoo te zeggen onmogelyk den landbewoners, de matigheid in eten en drinken in acht te doen nemen, omdat zy byna algemeen met het vooroordeel behebt zyn, dat zy zonder eten niet genezen kunnen: zy nemen ten andere byna altyd de moedeloosheid, een gevolg der ziekte, voor de wezenlyke zwakheid en begrypen niet dat zy met zich te voeden,

de verzwakking der krachten vermeerderen. Welke schadelyke en dikwyls plotselinge gevolgen brengt de afwyking van den leefregel niet voort!

5. Zoodra den werkman eenen zieken in zyn huisgezin heeft, loopt hy aenstonds by zynen welhebbenden buerman om hem hartversterkende geneesmiddelen en meestal wyn te vragen : dit is eene der beklagensweerdigste dwalingen, die dikwyls de schadelykste gevolgen voortbrengt, en byna altyd de ziekte verergert.

6. De gebakken die men zoo ligtveerdig aen de zieken geeft, zyn moeijelyker te verteren, dan het gewoone voedsel en maken hen meestal nog zieker.

7. De lucht moet bestendig in de kamer der zieken kunnen vernieuwd worden, en de luchtgesteldheid (warmte) moet matig en niet hooger (grooter) zyn, dan die welke eenen gezonden persoon aengenaem is.

8. Wy ontraden de vergadering van vele lieden in de kamer der zieken : want de lucht verliest daerdoor niet alleen derzelver zuiverheid, maer verkrygt schadelyke hoedanigheden die haer eenigermaten tot een vergift voor de zieken of ten minste ongeschikt tot inademen maken.

9. De grootste zindelykheid moet in alle ziektens in acht genomen worden; het verzuim hiervan kan alle ziektens vergrooten en verergeren; slechts dit verzuim is genoeg om een aental ziektens te veroorzaken; men moet dus dagelyks het linnen en de beddedeken der zieken verzuiveren en de voorzorg gebruiken van deze te warmen. Men mag geene

zelfstandigheden in de kamer laten, die de lucht zouden kunnen bederven.

10. By den aenvang der koorts ziet men over het algemeen dat de zieken van vermoeidheid klaegt, en naer rust verlangt. Deze kenmerken toonen ons genoegzaem aen hoe voordeelig het is, den zieken alleen te laten, en zelfs indien het mogelyk is naer bed te doen gaen; het bed alleen is dikwyls genoeg om eenige opkomende ziektens te genezen.

11. Niets is meer ten platten lande algemeen en schadelyker aen de zieken, dan de veelvuldige bezoeken die zy van den morgen tot den avond ontvangen en dat meestal, wanneer de ziekte op het hoogste punt is. Deze byeenkomsten bederven de lucht, het doffe en stille gesprek, de angstige en droevige houding verwarren de inbeelding der zieken, verergeren de ziekte, en zyn dikwyls oorzaek van den dood; men moet den toegang ontzeggen aen alle persoonen, die onnoodig en onbekwaem zyn, den zieken hulp aen te brengen.

ACHT-EN-TWINTIGSTE HOOFDSTUK.

Het gedrag by de herstelling te houden.

Na eene ziekte, en voornamelyk na de vinnige ziektens, moet men nog gedurende eenigen tyd voorzorgen voor de bewaring der gezondheid nakomen; men zal ten dien einde den geneesheer raedplegen, aen wien men de zorg der genezing had toevertrouwd, en de volgende raedgevingen in aenmerking nemen :

1. Wy meenen in het algemeen te kunnen doen opmerken, dat het voorzigtig is, van, uit eene ziekte komende, zich niet haestig aen de open lucht bloot te stellen, en zich de eerste keeren, wanneer men de lucht neemt, warm te kleeden, vooral, wanneer dezelve koud en vochtig is.

2. Het is zeer voorzigtig niet aenstonds zynen eetlust te voldoen, dan met groote matigheid; men moet dikwyls, maer weinig in eens eten, voornamelyk des avonds; wil men eenen gerusten slaep hebben, dan moet men het gevaer van de maeg te overladen vermyden; men stelt zich anders bloot te hervallen en doodelyke aenvallen te bekomen. Niet dat, wat men eet, maer dat, wat men verteert, voedt. De herstellende zieke die weinig eet verteert en versterkt zich.

3. Men zal byzondere zorg dragen, slechts die spyzen te nuttigen, die geevenredigd zyn met de verteringskrachten der maeg en der ingewanden. De spyzen moeten ligt en gemakkelyk te verteren maer voedend zyn. Indien de spyzen vast zyn, moet men dezelve wel knauwen.

4. Men moet nooit eene te groote hoeveelheid drank gebruiken; zy stelt hinder aen de spysvertering en onderhoud de zwakheid; de beste dranken zyn water met wyn, melk, ligt bier, enz.

5. De herstellende zieken moet zich wachten om al te spoedig zyn werk te hernemen. De te vroege arbeid is oorzaek van kwynende ziektens, die byna altyd van eene vinnige ziekte dagteekenen, welke, door gebrek aen omzigtigheid in de herstelling,

niet wel genezen is geworden. In dezen misslag vallen byna alle werk en landlieden. Men ontmoet byna dagelyks kwynende lieden, die niet in staet zyn om hunne bezigheid met hunnen eersten yver te hernemen, omdat zy niet eenige dagen langer hebben willen rusten, en nogtans zou deze kleine opoffering hen van deze zwakheid bevryd hebben.

6. Deze raedgevingen, zoo als wy het reeds gezegd hebben, zyn niet alleen noodzakelyk voor hen die met eene koorts opgekomen zyn, maer ook voor hen die door eene ziekte hoegenaemd, aengetast zyn geweest. Door deze wenken op te volgen zal men het hervallen in ziektens, iets wat zoo menigvuldig op het platte land voorvalt, vermyden.

NEGEN-EN-TWINTIGSTE HOOFDSTUK.

Raed die te volgen is om de ongevallen voor te komen, en middel om dezelve te bestryden, zoo lang de geneesheer niet aenwezig is.

Indien men een oog slaet op het gedrag der werklieden in het algemeen by ongevallen zoo menigvuldig ten platten lande, moet men sidderén; en nogtans zouden tydig toegebragte zorgen vele ongelukken voorgekomen zyn, terwyl het verzuim en de onbehendigheid (onkunde) zware wanorde en somtyds den dood ten gevolge hebben.

1. Wy raden aen voor de persoonen, die bedron-

ken zyn (iets wat ongelukkig zoo dikwyls ten platten lande gebeurt) alle medelyden te hebben, en hen in dezen beklagensweerdigen staet te helpen. Men moet dezelve in eene koele en wel luchtige plaets leggen, het hoofd verheven, de banden of de kleederen, die den omloop des bloeds hinderlyk zouden zyn, losmaken of uit doen, zorgen dat zy zich niet bezeeren en hun water of camomillen thee enz. te drinken geven. Wanneer zy tot zichzelven gekomen zyn, moet men hun het gevaer waeraen zy zich blootgesteld hadden, en het schandael dat zy gegeven hebben, voor oogen houden.

2. Dikwyls ziet men op de straet menschen, die met de vallende ziekte behebt zyn. Wanneer men menschen vindt, die eenen aenval van deze ziekte hebben, moet men zich wachten hun met geweld de handen open te breken; want hierdoor doet men hun groote pyn, kan men de leden verrekken, en somtyds breken. Men moet integendeel zorgen dat zy zich vry kunnen bewegen, uit vrees, dat zy zich pyn doen, de gevaerlykste plaetsen vermyden en voornamelyk zorg dragen dat zy zich de tong niet kwetsen: ten dien einde, is het voorzigtig hun een kurken stopsel tusschen de tanden te steken. Wanneer de aenval voorby is, moet men hen de rust laten genieten, hen bestendig bewaken en hun de gevaren, waeraen zy gedurig blootgesteld zyn, voorhouden, opdat zy daer omtrent hunne maetregelen kunnen nemen.

3. De hevige verbrandingen, die wy ten platten lande, zoo dikwyls te bejammeren hebben, komen

meestal voort uit gebrek aen opzigt der ouders, door hunne kinderen alleen in huis te laten of uit nalatigheid van hekkens om het vuer te plaetsen. Wanneer deze ongelukken plaets grypen, raden wy, indien het een lid des lichaems is, van het eenige uren, zonder het er uit te halen, in koud water te houden, en het water dikwyls te hernieuwen. Indien het lichaemsdeel in geen koud bad kan gestoken worden, moet men er zonder ophouden koud water, sneeuw of ys, indien er is, ophouden. Indien door het branden eene blaer (blaes) ontstaen is, moet men dezelve nooit openmaken dan met den punt van eene naeld, en altyd het gevaerlyk gebruik van zout, azyn, of zeep vermyden. Indien deze middelen onvoldoende zyn, of dat de verbranding zeer bedenkelyk is, moet men eenen deskundigen raedplegen.

4. Het gebeurt dikwyls, dat de werklieden nat en verklamd van koude uit het veld komen, en dan spoedig naer het vuer loopen in de plaets van zich eenigen tyd op eenen zekeren afstand van hetzelve te houden. Het gebeurt wel eens dat hunne ledematen zoo versteven zyn, dat zy zich buiten staet bevinden om eenige beweging te doen; het beste middel is in dit geval dezelve met sneeuw en by gebrek van dien met koud water te wryven; indien men dezelve by het vuer of in heet water stak, zou er ontsteking en koud vuer uit kunnen ontstaen.

5. Door de gevolgen van hunne harden arbeid, ziet men dikwyls dat de werklieden een lidmaet verrekken (kneuzen), wy raden hun in dit geval

het deel in zeer koud water te steken, het water dikwyls te hernieuwen en er het deel eenigen tyd rustig in te houden. Dit middel mag echter niet te werk gesteld worden door zwangere vrouwen, of ten tyde der regels of stonden, noch door zeer zwakke persoonen. Indien er eene aenmerkelyke zwelling vergezeld van hevige pyn, ontstond, moet men aenstonds eenen geneesheer raedplegen.

6. Ysselyk is het, wanneer men denkt, dat men geen voetstap ten platten lande kan zetten, zonder door dieren, die men door gewoonte niet meer vreest, omringd te zyn, en die nogtans, door slechts eene kleine wonde te veroorzaken, tot den verschrikkelyksten dood kunnen leiden. De overheid moest dus palen stellen aen den aengroei van het hondenras, en perk stellen aen deszelfs onregtmatige toeeigening op den openbaren weg, met strengelyk te bevelen, dat de honden, die losloopen gemuilband moeten zyn, en dat voornamelyk gedurende de groote hitte.

7. Als men door eenen hond die men meent razend te zyn, gebeten is geworden, eischt de voorzigtigheid dat men, zonder een oogenblik te verliezen, de wond met water en azyn of met lauw water, gemengt met groene zeep (zeepwater) reinige, er vervolgens het bloed zoo goed mogelyk uitdrukken en tevens zich haesten den raed eens geneesheers interoepen.

DERTIGSTE HOOFDSTUK.

Middel om de vergiftiging voor te komen, en om dezelve voor de komst des geneesheers te bestryden.

Wy zien dikwyls, dat de landlieden zich door zorgeloosheid en nalatigheid blootstellen, van zich te vergeven. Ziehier de voornaemste voorzorgen, die wy hun in die omstandigheden aenraden.

1. Nog is het eene groote onvoorzigtigheid by den landman gemeen gebruik te maken van vergift, zoo als sterkwater en rattenkruid, om ratten en vliegen te vergeven; men moet deze vergiften in huis niet nemen, of ten minste dezelve opsluiten, ten einde de kinderen, aengespoord door hunne nieuwsgierigheid en snoeplust, er geene slagtoffers worden van hunne onvoorzigtigheid, zoo als wy al dikwyls in de gelegenheid geweest zyn, van het te zien.

2. Wy ontraden ernstig het eten van mosselen, gedurende de groote hitte des zomers; zy brengen in dit jaergetyde dikwyls vergiftigingen te weeg. Wanneer men dezelve wilt gebruiken, moet men ze goed met versch water wasschen en langen tyd heen en weder schudden, opdat zy zich van hare schadelyke zelfstandigheden ontdoen.

3. Dewyl wy nooit de zekerheid hebben dat de kampernoelie (champignons) geene schadelyke en vergiftende zelfstandigheden bevat, deze als voedsel te gebruiken, is ongeraedzaem, mede is het

zulks, wanneer men die bezigt tot het dooden van vliegen, van dezo onvoorzigtigheid worden de kinderen dikwyls het slagtoffer.

4. Wy zien dikwyls ten platten lande, dat de moeder ten einde de slaeplust der kinderen op te wekken of derzelver buikpyn te verminderen, heulzaed in de broodpap of de dranken doen koken; dit is eene beklagensweerdige gewoonte, want de korte en dadelyke kalmte (rust), die daeruit ontstaet, wordt dikwyls door stuiptrekkingen en somtyds door doodelyke aenvallen op de hersenen gevolgd.

5. Uit de schadelyke gewoonte, die byna algemeen in de dorpen in gebruik is, van veel brood seffens te maken, het niet wel te doorbakken en het op eene vochtige plaets te bewaren, komen dikwyls zeer groote onheilen voort; men behoort slechts eenen kleinen voorraed te maken, het brood wel te doorbakken en het op eene drooge plaets te bewaren.

6. Indien ondanks deze voorzorgen, het zy door onvoorzigtigheid, het zy door misvatting, of op welke wyze ook, iemand vergeven zou zyn, zal men hem veel lauw water doen drinken, om hem te doen braken; hierin kan men nog bevorderlyk zyn met hem met den vinger of met de veer van eene pen achter in de keel te kittelen; vervolgens zal men hem een lavement van eene halve pint lauw water, twee lepels kenkenzout in azyn zetten, en hem verzachtende dranken toedienen. Als de geneesheer tot wien men aenstonds zynen toevlugt neemt gekomen is, moet men zyne voorschriften nauwkeurig volgen.

EEN-EN-DERTIGSTE HOOFDSTUK.

Over de toe te brengen hulp in geval van gevaer eens geweldigen doods voor dat den geneesheer gekomen is.

Elkeen is gelukkig dit gedeelte der geneeskunde te kennen, dewyl elkeen zich in de gelegenheid kan vinden er toevlugt toe te nemen, en dewyl in dat geval de goede uitslag meestal afhangt van de veerdigheid die men aenwendt om de hulp toe te brengen. Elk oogenblik is kostbaer; maer het eenvoudigste middel met omzigtigheid te werk gesteld in het oogenblik des onheils, is van meer uitwerking dan al de geneeskundige middelen een half uer later. Het is dus eene gewetenspligt voor hem, die zich het eerste ter plaets bevindt, om de behoorlyke middelen onverwyld aen te wenden en nooit uit het oog te verliezen, dat het leven van den ongelukkigen, die voor hem ligt, somtyds van een enkel oogenblik werkeloosheid afhangt. Indien wy nagaen, welke onhandigheid en welken kwaden wil de meeste landbewoners in zulke omstandigheden te werk stellen, hoe veel ongerymde en ongelukkige vooroordeelen ten dien opzigte in deze klas der samenleving heerschen, moet men zich niet verwonderen dat men zoo vele slagtoffers te beklagen heeft.

1. Algemeen zien wy, wanneer een ongelukkige verdronken is, dat men hem tot aen de kniën in het water laet hangen, om het geregt af te wachten,

ten einde den dood te staven zonder hem alsdan de minste hulp toe te brengen terwyl dezelve te regter tyd gebruikt, vele drenkelingen tot het leven zouden hebben terug roepen. Nog zien wy, dat men de drenkelingen op eene ton rolt, dat men hem aen de voeten ophangt; al deze middelen strekken slechts om hem den laetsten ademtogt te doen uitblazen. Wy kunnen de openbare en geestelyke overheid niet genoeg aensporen, om deze onheilwekkende vooroordeelen der dorpelingen, welke zoo vele slagtoffers ten platten lande gemaekt hebben, te bestryden.

2. Als iemand in het water gevallen is, behoort men hem er dadelyk uit te halen, zonder acht te geven op de tusschenkomst der overheid, indien de persoon van kennis en beweging beroofd is, moet men zonder uitstel eenen deskundigen roepen, en gedurende zyne afwachting de volgende redmiddelen aenwenden.

3. Indien de luchtsgesteldheid warm genoeg is, moet men den drenkeling op strooi, hooi, eene plank of stroozak, op de regter zyde, het hoofd en de borst verheven leggen, met de grootste haest al de banden of kleedingstukken die het lichaem zouden kunnen drukken, zoo als halsdoek, draegbanden, kousenbanden, keurslyf en byzonder den halsboord, die gewoonlyk zeer gespannen is, lossnyden; men zal vervolgens spoedig de kleederen uitdoen en het lichaem afdroogen; men zal twee driemael, gedurende eene minuet, het hoofd des drenkelings laten hangen, het voorhoofd nogtans

ondersteunende, men zal de kaken zachtjes openen, ten einde het uitvloeijen van water, en andere zelfstandigheden, die in den mond zouden kunnen gedrongen zyn er uit te doen loopen, of wel met den vinger de zelfstandigheden, die de lucht zouden kunnen beletten tot de borst door te dringen, met den vinger er uit halen. Indien de lucht warm is zou de verdronkene eenigen tyd aen de zon kunnen blootgesteld worden, in acht nemende hoofd en hals met eene ligte stof te dekken; daerna zal men het liehaem zonder ophouden wryven, men zal het inwendige der neus met den vinger met de veer eener pen of met een strootje kittelen, door een der neusgaten, terwyl men het andere gesloten houdt, lucht door middel eener pyp of rietje opblazen. Indien deze middelen onvoldoende zyn, zal men terwyl men de neusgaten toehoudt, magtig lucht door den mond inblazen; op deze wyze zal de lucht in de longen komen. Tevens is het zeer heilzaem eenige druppelen koud water, van zekere hoogte, op het hol van de maeg te doen vallen, om de werkzaemheid van het hart te verlevendigen.

4. Indien men, ondanks al deze aengewende middelen, ziet, dat de drenkeling geen teeken van leven geeft, moet men hem op eene draegbaer het hoofd verheven, in den zomer het liehaem weinig, in den winter zeer bedekt met strooi, hooi, of wollen dekken, in een naby gelegen huis brengen, daer gekomen, zal men zonder eenigen uitstel de gepaste middelen aenwenden, beginnende met hem te ontdekken en af te droogen, indien zulks nog

geen plaets gehad heeft, en hem zoodanig neder te leggen, dat het hoofd hooger ligt dan het lichaem; waerna men de vensters wyd open zal maken, opdat de lucht er kan indringen.

5. Vervolgens zal men heete steenen, zakken met heet zand of asschen aen de voeten, langs het geheele lichaem stoopjes met warm water liggen, op de borst, de maeg en den buik zachte, maer herhaelde wryvingen doen, van tyd tot tyd sterken azyn brandend papier onder den neus des drenkelings houden, zynen toevlugt tot lavementen, lauw water en azyn nemen enz. Indien de persoon herleeft kan men hem eenige lepels wyn, een weinig brandewyn geven, en hem laten rusten; zoo hy geen teeken van leven geeft na hem gedurende eenigen tyd de behoorlyke zorgen toegedragen te hebben, moet men niet wanhopen, maer steeds zonder ophouden alle middelen gedurende vyf of zes uren aenwenden. Op deze wyze hebben wy verscheidene persoonen tot het leven zien terug roepen, door de volherding in de toegebragte hulp.

Verstikking door koude (bevriezing).

1. Wy raden alle persoonen die door de koude zouden geraekt zyn, van niet te rusten of zich aen de rust, over te geven.

2. Indien de schyndood door de koude is veroorzaekt, moet men nooit plotselings warmte aen het lichaem toebrengen, want met zulke lieden onmiddelyk by het vuer of in eene warme plaets te brengen, is de dood meestal onvermydelyk.

3. Als de persoon vervoerd wordt, zal men hem in eene deken wikkelen, het hoofd ontbloot en langzaem en trapswyze verwarmen, men moet hem ontkleeden, in de sneeuw of in zeer koud water dompelen, dat men langzamerhand tot den staet van lauw water overbrengt. Men zal het geheele liehaem wryven, water op het gezigt gieten, de lippen en inwendig de neusgaten kittelen, men blaest lucht in de longen en men laet aen sterkriekende indringende voehten rieken, zoo als ammoniak-water enz.

4. Indien het liehaem warm begint te worden, ligt men het in een droog bed, men zet een ligt prikkelend lavement, men geeft zueraehtige dranken of een weinig wyn te drinken. Tusschen dien tyd gaet men eenen geneesheer halen.

Ongevallen door overdadige hitte.

1. Dikwyls zien wy gedurende de groote hitte, door de ophooping van vele lieden in een openbaer gebouw of in kleine sterk verwarmde plaetsen, ongelukken gebeuren. In dat geval, dient men den lyder in de opene lucht te brengen, indien het zomer is, en des winters in eene minder verwarmde plaets.

2. Men moet zich haesten, om hem te ontkleeden, al de banden, die den omloop des bloeds hinderlyk zouden kunnen zyn, los snyden, limoendranken van planten gemaekt te drinken geven, zoute lavementen zetten, eenige bloedzuigers aen het hoofd

plaetsen, en tot de schranderheid eens geneesheers toevlugt nemen.

Schielyk stilstaen des bloeds door worging.

1. Wy hebben in het hoofdstuk aengaende de drenkelingen opgemerkt, dat men de tusschenkomst van het geregt nooit moet afwachten, om eenen verhangen af te snyden, maer aenstonds de noodige zorg dragen, om hem in het leven terug te roepen.

2. Het eerste wat men te doen heeft, is den band die om den hals zit, los te snyden, voorzigtig het liehaem af te laten, de banden zoo als halsboord, halsdoek, draegbanden in een woord alles wat den omloop des bloeds hinderlyk zou kunnen zyn, los te snyden; vervolgens zal men den lyder in eene matig verwarmde kamer de borst en het hoofd een weinig verheven, op een bed leggen. Men zal hem koud water in het aengezigt werpen en op dezelfde wyze handelen als of het een drenkeling was. Tevens zal men den raed eens geneesheers inroepen.

Verstikking door kooldamp.

1. In geval van verstikking door kooldamp, gestkuipen, heimelyke gemakken, putten en goten, raden wy op dezelfde wyze te handelen, als by den drenkeling voorgeschreven is. Men zal den persoon uit de plaets waer het ongeluk voorgevallen is, trekken. hem aen de open lucht blootstellen en hem

koud water over het geheele lichaem maer voornamelyk in het aengezigt werpen, daerna zal men het geheele lichaem met iets prikkelend wryven en intusschen de hulp des geneesheers inroepen.

2. Om die groote ongelukken, die wy helaes, maer al te dikwyls op het platte land te bejammeren hebben, door de gevaerlykste gewoonte om in slaepkamers en zelfs aen het bed der zieken vuerpotten te plaetsen, om de warmte te vergrooten; raden wy de landlieden aen er nimmer gebruik van te maken, en niet in eene plaets te blyven waer koolen branden, waer het bier gist ten ware er eene wyd opene schoorsteen in was, waerdoor de dampen kunnen opryzen. Het is ook gevaerlyk in eene kamer te slapen, waer planten of bloemen staen, omdat daerdoor de lucht bedorven wordt, om zonder eerst de lucht onderzocht te hebben, in putten, goten, heimelyke gemakken te dalen; want die lucht, door verscheidene oorzaken bedorven, kan doodelyke onheilen te weeg brengen.

Verstikking door den bliksem.

Zy vraegt byna dezelfde hulp als by de verworging gebezigd wordt. De voorzorgen zyn behandeld geworden in het hoofdstuk waer wy over de elektriciteit gesproken hebben.

Verstikking der nieuw-geboren.

Indien de schyndood veroorzaekt is geworden door volbloedigheid (pléthore) zal het aengezigt,

alsmede het geheele lichaem donker-rood, eenigzins violet kleurig er uit ziet; het lichaem is in zulk eenen staet zeer warm en gewoonlyk vindt men dan schuim aen den mond.

In dat geval moet men onverwyld den navelriem doorsnyden, en hem gedurende eenige minuten laten bloeden. Indien de nieuw-geboren niet begint te schreeuwen, indien zyn gezigt bleek en zyne leden slap zyn, indien er geene ademhaling bestaet, zal men hem het hoofd verband, tot de oksels in een bad lauw water met azyn of wyn plaetsen, lucht in de longen opblazen, drooge wryvingen op den rug en de zolen van de voeten doen, en met de veder eener pen in de neusgaten kittelen. Dit zyn de middelen die men aenpryst, doch men mag geenszins verzuimen de hulp des geneesheers in te roepen.

TWEE-EN-DERTIGSTE HOOFDSTUK.

Over de lichamelyke opvoeding der kinderen.

C'est l'éducation qui rendit courageux
De Sparte, sans appui, ces enfants vertueux;
C'est elle qui rendit les Romains invincibles,
Et fit qu'aux plus grands maux, ils furent insensibles.

ARMSTRONG.

De wyze van opvoeding ten platten lande, is over het algemeen slecht en strydig met de rede. Het moet ons niet verwonderen zoo veel ziekelyke en sukkelende lieden te ontmoeten, noch dat de

kinderen aen zoo vele ziektens onderworpen zyn, en na nauwelyks den dag gezien te hebben, door den dood weggemaied worden. Dikwyls schryven wy, doch ten onregten, deze kwalen aen de natuer toe, nogtans brengt zy geene ziekelyke schepselen voort, en al hare poogingen leiden daerheen, om, het wezen aen hetwelk, zy het leven geschonken heeft, in bestaen te houden. Beschuldigen wy liever de valsche vooroordeelen, de slechte gebruiken, de onvoorzigtigheden van onwetende moeders, die meerendeels de wezenlyke schuld der ongelukken hunner kinderen zyn, een ongeluk dat wy des te meer te bejammeren hebben, omdat de kinderen die eene slechte opvoeding genoten hebben zwak en ziekelyk zyn, en onbekwaem om eene zedige opvoeding te genieten, die hen eensdaegs nuttig voor hunne medeburgers kan maken, want de ontwikkeling van het verstand hangt voorzeker van de zwakheid der zintuigen af. De natuer heeft byzonderlyk de eerste opvoeding aen de zorgen der moeders toevertrouwd; deze zorg is dus voor de moeder eene geheiligde verpligting, waervan zy zich zonder wandaed niet kan ontmaken; van het nakomen of het verzuimen dezer verpligting hangt dus het geluk of het ongeluk der kinderen af.

1. Ten tyde der ontvangenis beginnen de moederlyke pligten; wy raden aen de vrouwen, die gelooven, dat zy bevrucht zyn, voor eigen behoud zoowel als dat hunner kinderen, lage en vochtige plaetsen slecht gebouwde huizen, onzuivere lucht

en al wat dezelve bederven kan, vrees, groote aendoeningen te vermyden, want al die onvoorzigtigheden en verscheidenheid van indrukken, veroorzaken dikwyls gevaerlyke voorvallen.

2. Zy moeten zorg dragen zich warm genoeg te kleeden, zich niet plotseling in de koude noch in de versche avondlucht te begeven; eene valling is in dien staet schadelyker voor haer dan in elken anderen tyd.

3. De kleedingstukken der vrouwen, in dien staet moeten ruim, gemakkelyk en warm zyn; geene mode moet haer kwellen, geen keurslyf hare leden gevangen houden, want de zamentrekking aen de ontwikkeling der baermoeder en aen het kind hinderlyk zyn, en dikwyls eenen misval veroorzaken.

4. De vrouwen die gedurende de zwangerheid gewoon zyn baden te nemen, raden wy aen dezelve noch te warm noch te koud te gebruiken; lauwe baden van tyd tot tyd genomen zyn haer nuttig, zy matigen de zenuwachtige trekkingen, en maken de deelen tot verwyding in de verlossing geschikt, maer het onmatige gebruik derzelve brengt dikwyls zware onheilen voort. Het is dus zeer voorzigtig in dien staet eenen geneesheer te raedplegen.

5. De vrouwen ten platten lande hebben dikwyls de schadelyke gewoonte van veel te eten; niets is zoo nadeelig, want het ongemak en de niet-verteering (indigestion), die daeruit ontstaen kunnen dikwyls zware onheilen of eenen misval te weeg brengen; om de onheilen vóór te komen, moet men

dikwyls maer weinig eten, en ligt te verteren spyzen nuttigen.

6. Wy zien dikwyls, dat de vrouwen gedurende het groot gaen lusten hebben, en moeijelyk te verteren spyzen begeeren; dit alles behoort de palen der reden niet te overschreiden, om zich aen geene te beklagen gevolgen bloot te stellen.

7. In dien staet mogen zy noch van te warme, noch van te koude dranken, sterke dranken, te sterke koffy, afdryvende middelen, latingen gebruik maken, zonder den raed eens geneesheers, want dit alles kan nadeelige gevolgen voor moeder en kind hebben.

8. Het gebeurt dikwyls, dat de vrouwen in zwangeren staet hartlyvig zyn; wy raden haer dan gebruik te maken van ontspannings-zelfstandigheden, vruchten (fruits), aftreksel van kruiden en van eenige lavementen; indien ondanks deze middelen de hardlyvigheid aenhoudt, moet men eenen deskundigen raedplegen.

9. Eene beklagenswee rdige onvoorzigtigheid ten platten lande bestaet hierin: dat zwangere vrouwen zich den zwaren arbeid niet ontzeggen, en zich onthouden zware lasten op te ligten enz. Menigmael hebben wy daeruit bedenkelyke onheilen zien ontstaen, als bloedspuwingen, ontstekingen en zelfs dood van moeder en kind. Men behoort zich dus met ligten en matigen arbeid bezig te houden, arbeid die niet alleen nuttig maer volstrekt noodig is.

10. Nog ziet men dikwyls buiten by de nieuwe-

lings verloste vrouwen zware onheilen ontstaen, door onvoorzigtigheden door hare, of de vrouwen die haer omringen veroorzaekt; zoo bevelen wy haer, indien de barensnood haer overvalt, eenen vroedmeester of vroedvrouw, die hunnen staet wel kennen te roepen en hunnen raed te volgen. Wy kunnen er niet genoeg op aendringen, dat zy zich niet toevertrouwen aen zoo gezegde voedvrouwen, die byna altyd de gezondheid, ja het leven van moeder en kind in de weegschael stellen. Dit, ten platten lande, ongelukkiglyk zoo veelvuldig gebruik, kunnen wy niet genoeg bejammeren, omdat het zoo dikwyls de bron is van ongelukken by de buiten vrouwen.

11. Wy raden aen de deelen met lauw water te baden, alle koude indrukken te vermyden, zonder zich echter te warm te dekken, de borsten behoorlyk te dekken, dikwyls van linnen en beddegoed te veranderen na het alvorens behoorlyk gewarmd te hebben, om zich niet aen ophouding van uitwaseming of bloedstortingen bloot te stellen; deze laetste uitvloeijing verdient de grootste aendacht, want indien zy plotseling ophoud, is het zeer noodig van aenstonds eenen geneesheer te roepen.

12. De kraemvrouwen moeten eene ruime drooge en luchtige kamer kiezen; de lucht mag er niet bedorven worden door vuilnis hoopen, die zich in de nabyheid zouden kunnen bevinden.

13. De vrouwen ten platten lande hebben algemeen de schadelyke gewoonte om de eerste dagen na de verlossing op te staen, de koeijen te gaen

melken en zich aen andere kleine bezigheden over te geven. Slechts den 4de of 5de dag mag men eenige uren opkomen; den 10de of 12de dag zich met eenige kleine bezigheid onledig houden en zich na het volstrekt ophouden der bloedstorting slechts met matigen arbeid veroorloven.

14. Voor voedsel raden wy aen ligte groentens, eijeren, slappe vleeschsop, melkspys; tot drank bediene men zich van gersten water, melk of linden thee, want in dezen staet moeten de vrouwen slechts gebruik maken van spyzen, die gemakkelyk verteren, en alle prikkelende dranken vermyden, die veelal de grootste onheil te weeg brengen.

15. Zy moeten het gebabbel, het gedruisch, de veelvuldige en nutteloozе bezoeken vermyden, dat niet de kalmte en het geluk van moeder te zyn komen stooren.

16. In het algemeen moet men geene voorzorg verzuimen, om de gezondheid eener nieuwelings verloste te behouden. Er zyn er echter die straffeloos alle gevaer tarten, maer zy betalen het dikwyls zoo duer, dat men haer nooit behoort na te doen.

17. Dit zyn de algemeene regelen die wy de zwangere en verloste vrouwen voorschryven, indien zy zich niet willen blootstellen aen misvallen, achtereenvolgende onheilen of aen de knaging van een kind ter wereld gebragt te hebben dat door zyne zwakheid en gebrekkelykheid altyd ongelukkig zal zyn.

DRY-EN-DERTIGSTE HOOFDSTUK.

Over de zorgen die men een kind dadelyk moet geven wanneer het ter wereld is.

De kring der moederlyke pligten breidt zich uit en vergroot tydens de verlossing : dan eischt het kind met aendrang de hulp der moeder ; het ligt in den aerd, dat zy, de hulp, zelver toedienen, en dat zy deze zorg nooit aen andere lieden toevertrouwt.

1. Eene der eerste voorwaerden van gezondheid des nieuw-geboren, is de zindelykheid, die ten platten lande zoo algemeen verzuimd wordt, dit is het eenige middel, waerdoor men het doel kan bereiken om gezonde kinderen te vormen die in staet zyn lang te leven en nuttig aen de samenleving te zyn, terwyl de onzindelykheid, die de gewoone werkingen van de huid belet, somtyds ziektens doet ontstaen, het lichaemsgestel verzwakt en het kind de tering kan aenbrengen.

2. Het is noodig het vette smeer, waermede de huid van het eerstgeboren kind gemeenlyk bedekt is, weg te ruimen door wassching, met een weinig boter of olie, daerna door lauw water, waerby men somtyds, wanneer het kind wat zwak is, een weinig brandewyn voegt. Deze wassching met lauw water moet men gedurende eenige weken volhouden, en daerna alle morgenden van het hoofd tot de voeten met koud water; deze zorg is onontbeerlyk om de zuiverheid der huid te bewaren, haer na-

tuerlyke vastigheid te verschaffen, om de indrukken van koude, vochtigheid en andere dampskringinvloeden, de vloeijing van het scherp vocht uit het hoofd naer de neusgaten (coryza), den hoest en de zinkingen voor te komen.

3. Men moet het kind nooit met koud water wasschen als het eerst uit het bed komt, als het zweet of na een mael genomen te hebben.

4. Het is zeer nuttig eens of tweemael 's weeks den kinderen 's avonds, gedurende een kwartier uers een lauw bad te doen nemen, en dezen tyd wordt verlengt naermate van den ouderdom.

5. Langzamerhand, als het kind ouder wordt moet men het gewennen om zich alle morgenden het gezigt, den mond en de handen met koud water te wasschen; deze zorgen voor de reinheid zyn niet alleen toepasselyk op de eerste jeugd, maer aen iedereen : het is dus wel van nut te zorgen, dat zy altyd en aenhoudend nagekomen worden.

VIER-EN-DERTIGSTE HOOFDSTUK.

Over de kleeding der kinderen.

De kleeding der kinderen is iets, zoo eenvoudig, dat het verwonderlyk is, dat men daer omtrent dwaelt; nogtans is zy dikwyls de dood of de mismaektheid van een aental kinderen.

1. De eenige regel, die hier omtrent te volgen zy, is, dat de kleedingstukken niet te verwarmend zyn en in geenen deele de vrye beweging der kin-

deren hinderen. Over het algemeen moet men geen gebruik maken van al hetgene spant of samentrekt.

2. Zoodra het kind gewasschen en nagezien is, moet men het behoorlyk inbakeren; men zal het hoofd met een fyn linnen doekje (kompres) op de opening van het hoofd en met een of twee ligte mutsen dekken, men zal het stukje van den navelstrong in een met gaetje voorzien kompres omwinden, hetwelk men opwaerts houdt door middel van eenen band, dien men eenige keeren er omwindt om tevens den buik te ondersteunen; daerna zal men den zuigeling in zuivere en ligte kleederen steken. Alles wat de kleeding aengaet is in deze weinige woorden van den Heer Guizot bevat : Dat de kleeding eenvoudig, ruim, zindelyk en gemakkelyk zy.

3. Het hoofd dient niet zwaer gedekt te zyn en naermate het groeijen, moet men het kind gewennen de muts te kunnen ontberen, opdat het ten einde van een jaer blootshoofds kan gaen.

4. Zoo lang het kind niet gaen kan, is het onnoodig hetzelve een schoeisel aen te trekken slechts dan wanneer het van zyne voeten gebruik begint te maken, wordt zulks noodig en gebruikt men rygschoenen (souliers à cordon).

5. Het kind moet ongehinderd, ligt gedekt, op droog linnen, zonder banden, noch luren in het bloote hemd, gedurende zynen slaep in eene wieg liggen; zoodra het lynwaed vuil is, moet men ander gebruiken.

6.

VYF-EN-DERTIGSTE HOOFDSTUK.

Over het voedsel der eerst-geboornen.

« Si on réfléchit à l'influence qu'exerce le lait
» de la mère sur la santé et la constitution de
» l'enfant, on verra combien est important le
» lait qui doit servir d'aliment. » ORFILA.

1. De moeder moet het kind de borst geven, zoodra het lust tot zuigen toont. De eerste melk door de borst afgezonderd, eenigen tyd na de verlossing, kwaed zog *colostrum* geheeten, is eene zelfstandigheid, die het kind zuivert en de uitdryving der maensap (mecoricam) bevordert.

2. Vele vrouwen ten platten lande, hebben de schadelyke gewoonte de kinderen na de verlossing hartsterkende dranken op te geven, omdat zy in de meening verkeeren dat het kind zwak is; niets is nadeeliger. Dan alleen wanneer het kind dood schynt geboren te zyn, moet men van die middelen op eene matige wyze gebruik maken om het kind te doen herleven, door de krachten van de bloedsomlooping te versterken.

3. Het is gevaerlyk de eerst-geboren afdryvende siropen op te geven; deze dienen slechts om de natuerlyke werkingen hinderlyk te zyn. De natuer heeft er in voorzien, om het maensap af te dryven, ook is de eerste moeder-melk daertoe voldoende, zelfs by gebrek van melk, is een weinig water met honing, veel geschikter en voldoen beter aen de inzigten van de natuer.

4. De moeder-melk gezond zynde, is voor het kind, gedurende de drie of vier eerste maenden, voldoende; het gebeurt weinig dat men hetzelve ander voedsel moet geven; de maeg is niet in staet, om voor dien tyd iets anders te verteren dan de moeder-melk, die door de natuer tot voedsel van het kind bestemd is; zy is tevens een aen de zwakheid der verteringswerktuigen geëvenredigd voedsel, en geschikt om die hoeveelheid voedsel, die tot den groei noodig is, by te brengen.

5. Het kind heeft in de eerste maenden weinig voedsel noodig, en de moeders en de voedsters dwalen, wanneer zy gelooven dat een kind honger heeft, als het begint te schreeuwen; zy laten het tien of twaelfmael daegs zuigen. Dit is een van de grootste misslagen, want een kind schreeuwt niet dan wanneer het pyn heeft, of wanneer het gehinderd wordt, en zeker kunnen vele andere oorzaken, dan de honger, smarten veroorzaken.

6. Niet alléén door de te groote hoeveelheid maer ook door de slechte hoedanigheid van voedsel, zondigt men tegen den leefregel, die voor de kinderen te houden is. De te meelachtige pappen, de te veel gesuikerde en gekruide broodpappen, de lekkernyen (pâtisseries) enz. moesten hun geheel onthouden worden, want zy veroorzaken dikwyls smartelyke onheilen. De ligte en gemakkelyk te verduwen spyzen zyn de eenige, die geschikt voor hen zyn, ter oorzake der zwakheid van de verterings werktuigen.

7. Wel gerezen en wel gebakken brood is het

gepaste voedsel voor de kindsheid; men kan het laten koken, in even zoovel water als koeijen- of geitenmelk.

8. Als het kind ouder geworden is, namelyk negen of tien maenden, moet het een zelfstandiger voedsel hebben; dan is het goed, dat men hetzelve twee of drie mael daegs brood en ligt vleeschnat gekookt geve. vleesch mag het maer heel weinig genieten, en slechts na het speenen, en wanneer het tanden heeft om te malen.

9. Naermate het kind groeit, heeft het voedsel noodig. Als het gespeend is, moet het vyf of zesmael daegs eten doch nooit des nachts; de hoeveelheid moet naer de behoefte geëvenredigd zyn, en wanneer het voedsel eenvoudig is, is het zeldzaem dat het er boven de behoefte van gebruiken zal.

10. Het fruit is de kinderen nuttig, de natuer heeft hun daertoe den lust ingeschapen, zy verkiezen het boven alle andere zelfstandigheden. Alleenlyk moet men hen ryp fruit toestaen, en zorgen dat zy daervan niet te veel eten, anders wordt het schadelyk en vooral het onrype, dat dikwyls het zuer, afgang, buikpyn, wormen enz. veroorzaekt.

11. Zoodra het kind drie jaer oud en van een sterk gestel is, moet men hetzelve gewennen, om alle spyzen uit het planten ryk (groenteus) doch met maet te eten, en de hoeveelheid van vleesch, voornamelyk dat wat geleiachtig is, ongevoelig vermeerderen; zyn leefregel moet afwisselend, doch eenvoudig zyn.

12. Indien de moeders het zy door zwakte of ziektens in de onmogelykheid zyn, om hare kinderen zelven te voeden, gelooven wy dat het minder gevaerlyk is dezelve beesten-melk te geven, dan hen aen baetzuchtige voedsters toe te vertrouwen, ten ware deze aen goede zeden, onderworpen waren, en de voeding in de tegenwoordigheid der ouders geschiede.

13. Wy zullen ons niet ophouden met eene beuzelachtige opgave in de keuze der voedsters te geven, altyd is het zeker, dat men aen de gezonde, aen haer, die goede melk heeft en die zindelyk en zorgvuldig is, den voorkeur moet geven; indien zy by deze hoedanigheden den ouderdom, de goede inborst voegt, en hare melk niet ouder is, dan die der moeder, kan men in vertouwen verzekeren, dat zulke voedster de geschiktste is.

ZES-EN-DERTIGSTE HOOFDSTUK.

Over de hoedanigheid der lucht die eerstgeboornen vorderen.

« La terre nous montre partout la puissance
» du sol, de l'air et de la température sur l'or-
» ganisation et les facultés de l'espèce humaine.»

LACÉPÈDE.

1. De goede lucht zegt Buchan, versterkt, de kwade verzwakt de lichaemgesteldheid; de eerste is eene bron van gezondheid en sterkte, de andere van zwakheid en ziektens; wy raden dus aen by het

verlossen eene ruime, verhevene, drooge, wel luchtige kamer te kiezen, wier luchtsgesteldheid zacht en matig is.

2. Men moet vermyden van de lucht, door dierlyke of van planten afkomstige voorwerpen, te bederven, zoo als kolen of linnen, dat men daer somtyds droogt.

3. De gewoonte, die men ten platten lande heeft van de kinderen in eene wel gedekte wieg te verbergen, is niet minder schadelyk. Men zou zeggen dat de moeders bevreesd zyn, dat de kinderen eene zuivere lucht inademen; want men vindt er, die het aengezigt des kinds, gedurende den slaep bedekken, ook zyn er andere, die eene deken over de geheele wieg spreiden, zoo dat het kind genoodzaekt is, zoo lang het slaept, dezelfde lucht in te ademen; niets is schadelyker. Men moet het, terwyl het slaept met eenen sluijer of een netwerk dekken of wel onbedekt laten.

4. De kinderkamer moet altyd de ruimste en de luchtigste kamer van het huis zyn; eene kleine kamer, of zulke waer vele bedden beslapen worden, is dus niet geschikt voor kinderkamer, want de kinderen, die in eene bekrompene plaets opgesloten worden ademen er niet slechts eene ongezonde lucht, maer de warmte verzwakt er hun lichaem, maekt hen tenger en vatbaer voor vallingen en eene menigte andere ziektens.

5. De Hoogleeraer Rostan bemerkt ons, dat hy, door de zuivere lucht, wonderbare uitwerkselen op zwakke kinderen heeft zien gebeuren: te dien einde

doet hy dezelve in den tuin of in eene luchtige plaets, en waer men eene scherpe lucht inademt rond dragen, wel te verstaen, voor zoo verre de luchtsgesteldheid zulks toelaet. Later wanneer zy kunnen loopen, moet men dezelve in de opene lucht laten spelen.

ZEVEN-EN-DERTIGSTE HOOFDSTUK.

Van het licht ten opzigte der eerstgeboornen beschouwd.

Het licht verdient de aendacht der ouders in de lichamelyke opvoeding des eersten leeftyds; de zintuigen zyn onmiddelyk naer de geboorte zoo gevoelig, dat eene ligte aendoening van het licht in staet is stuiptrekkingen, oogziektens enz. voort te brengen.

1. Het is van belang, dat de wieg zoodanig geplaetst wordt, dat het licht noch regtstreeks noch schuins op het gezigt des kinds geve, want deze laetste rigting kan scheelheid ten gevolge hebben.

2. Later, wanneer de werktuigen aen het licht gewoon zyn, dan wordt het eene magtige en tot de ontwikkeling van het kind noodzakelyke beweegreden. Een verhevene, in het zuiden gelegen kamer die eenen vryen toegang aen de ligtstralen geeft, is die, welke aen den geheelen loop zyns bestaens dienstig is, want de kinderen zyn als de planten, die, in eene donkere plaets opgesloten zynde, verbleeken, rank opschieten en van kwynende ziekte sterven.

ACHT-EN-DERTIGSTE HOOFDSTUK.

Van de warmte en de koude in betrekking tot den eersten leeftyd.

Deze twee gewaerwordingen zyn voor ons van belang om beschouwd te worden, zy kunnen naer byzondere omstandigheden voor of aen de gezondheid nadeelige uitwerkingen te weeg brengen. De warmte is ontegensprekelyk de eerste en voornaemste voorwaerde des levens, maer zy mag niet overmatig zyn.

1. Het zou onvoorzigtig zyn een kind, dat aen eene zachte en gelykvormige warmte gewoon is, plotseling aen den indruk eener koude lucht bloot te stellen; men moet het dus in eene kamer houden die behoorlyk verwarmd is, waerin eene luchtgesteldheid betrekkelyk het klimaet en de strengheid van het jaergetyde gehouden wordt.

2. Even zoo voordeelig eene matige warmte voor het kind is, even zoo nadeelig wordt eene te groote warmte voor hetzelve, en is dikwyls eene overvloedige bron van ziektens. Een te hoog onderhouden luchtgestel verzwakt het lichaem, wekt de zenuwen op, geeft aenleiding tot bloedophooping, tot uitwaseming en stelt daerdoor bloot aen veelvuldige verkilligen, aen zinkingachtige onsteking verwekkende aendoeningen enz.

3. De ten platten lande aengenomene schadelyke gewoonte om kinderen op pluimen bedden te laten slapen, onderhoudt eene gedurige uitwaseming,

waerdoor de kinderen blootgesteld worden, zoo als wy het zoo even zeiden, aen verkoudheden, aen hoofdpyn, aen zinkingen. aen eene onzindelykheid, aen eene onaengename lucht (geur) die hun eindelyk byblyft; aldus veroordeeld om gedurende een geheel jaer op eenen dergelyken mesthoop te slapen, kan het niet anders of zy moeten er de beklagensweerdigste gevolgen van ondervinden. Men ruimt deze zwarigheid uit den weg met zyne toevlugt te nemen tot kussens van haver en kaf, die het voordeel hebben, het vocht te laten doordruipen, gemakkelyk te kunnen hernieuwd worden, en slechts eenen matigen graed van warmte te onderhouden.

4. Het is zeer gevaerlyk de kinderen aen de werking der koude lucht bloot te stellen of hun koude dranken te geven, wanneer zy verhit of in uitwaseming (zweet) zyn. Dit is eene algemeene oorzaek van zinkingachtige aendoeningen. Wy raden dus met Doktor Franck, de te hevige koude te vermyden, die de moordadigste oorzaek is in den eersten leeftyd en die in staet is de zwakke vonk des levens van de kinderen uit te blusschen.

5. Ongelukkiglyk geschieden een groot getal verlossingen op het platten land door vroedvrouwen, die zich bekwaem gelooven, om de oogziektens der eerst-geboornen te genezen, en middelen te werk stellen (melk der moeder, verzachtende middelen, plaesters), die gewoonlyk het oplossen (fonte) de oogen moeten veroorzaken. Het geregt zou eene allernuttige zaek doen met deze vrouwen voor on-

wettige uitoefening der geneeskunde te vervolgen.

6. De meeste moeders weten niet, dat de stof van zulke oogziekte, met de oogen van eene ander in aenraking komende, bekwaem is om eene nydige oogziekte te verwekken. Onderscheidene gevallen van dien aerd staen aengeteekend in het geschiedkundig verhael der oogziektens van de eerst-geboornen, in het gesticht van Dr Cunier opgemerkt. Wy raden dus de moeder aen, van de andere kinderen nooit met den handoek, die voor het eerst-geboren oogziekig kind gediend heeft, te wasschen.

7. De gematigde koude luchtgesteldheid is de beste voor de kinderen; onder haren invloed zyn zy het vrolykst, is hun eetlust grooter, de vertering gemakkelyk, de bewegen vryer, terwyl de koude en vochte lucht de werkingen doet kwynen, tot afgang, tot klierziekten enz. aenleiding geeft. Trachten wy dan hun een matig luchtgestel te bezorgen, als zynde de belangrykste voorwaerde tot de ontwikkeling van het lichaem, en het behoud der gezondheid.

NEGEN-EN-DERTIGSTE HOOFDSTUK.

Over de lichaems-oefening in de jonge jaren.

1. Het gebrek aen eene behoorlyke oefening des lichaems is de algemeenste oorzaek tot de verkorting van het leven der kinderen, zy maekt hetzelve ook kwynend. Te vergeefs zal een kind eene goede

lichaemsgesteldheid (constitution) hebben, te vergeefs zal het goede spyze gebruiken, en zal men het gemakkelyke kleederen laten dragen, zoo de lichaemsoefening verzuimd wordt; eene voldoende oefening is genoeg, om tegen het gebrek aen in de wyze van voeden der kinderen, op te wegen, maer niets kan het gebrek aen oefening vervangen, zy is hoogst noodig voor de gezondheid en den groei der kinderen en tot het aenwinnen van sterkte.

2. Het beste middel om kinderen eene behoorlyke oefening te doen maken is van hen op den arm te dragen : deze wyze is oneindig beter dan die van dezelve eenzaem in een klein wagentje te zetten, of hen aen de zorg van zulke te vertrouwen, die niet in staet zyn voor zich zelven te zorgen. Niets is onvoorzigtiger dan de kinderen in de handen van andere kinderen over te leveren. Dit gedrag is aen een groot getal kinderen onheilzaem geweest.

3. Aen degene, die de kinderen dragen raden wy dezelve dikwyls van arm te verwisselen, de kinderen niet te gewennen van liever tot den eenen dan tot den anderen kant over te hangen; want dit zou in het vervolg een gebrek in de vorming van het wervelbeen, en in de geheele zyde die dus hangt kunnen doen ontstaen.

4. De moeders, of zy, die de kinderen dragen begaen dikwyls eene onvoorzigtigheid met den arm van het kind, waerop het kind zit te vast tegen de borst te drukken. Indien het kind slecht gezeten is, zoo als het maer al te dikwyls gebeurt, vindt zich de knie die niet op den arm rust gehin-

derd, en tegen de borst van de vrouw gedrukt, hierdoor zakt de bil van die zyde meerder en bekomt eene verkeerde rigting; zy die het kind draegt moet dus zorgen dat deszelfs bewegingen niet belet of gehinderd worden.

5. Men moet zich niet haesten om de kinderen te doen loopen; slechts na de negende of tiende maend, als het kind gespeend is, en als de inwendige uitersten kracht genoeg bekomen hebben, om het lichaem te dragen, moet men het gaen oefenen; aen de hand leiden is het beste middel daertoe.

6. Wy verbieden het gebruik de kinderen in eenen leiband te leeren loopen, dit doet het lichaem voorover hangen en geeft eenen ronden rug; daeruit komt nog voort dat de ademhaling gehinderd en de borst misvormd wordt; beter is het de lessen der natuer zelver te volgen met de kinderen in het zand te laten rollen; deze oefening versterkt hen niet alleen, maer leert hun nog van armen en beenen gebruik maken.

7. Zoodra het kind kan loopen, mag het zich daerin, in de opene lucht alleen oefenen en zich aen de bewegingen en spelen, waertoe de natuer in dien leeftyd lust imboezemt, overgeven. Het loopen, het springen enz. zyn volstrekt noodzakelyk, en het lichaem krygt geene sterkte dan door middel van deze oefeningen.

8. De overmatige oefeningen behooren verboden te worden, want zy putten de krachten uit en kunnen ziektens veroorzaken. Zy hebben op het lichaem dezelfde uitwerking als een onmatige of te

vroegtydige arbeid op den boer, of den werkman heeft; de werktuigen verstrammen, het lichaem wordt vroegtydig oud, en ontwikkeld zich bygevolg niet geheel noch bekomt deszelfs geheelen groei.

9. Wy bevelen de onderwyzers niet toe te staen, dat de kinderen te lang opgesloten blyven; maer hun integendeel aen te sporen tot loopen en spelen gedurende de uren van uitspanning.

VEERTIGSTE HOOFDSTUK.

Over den slaep by zeer jonge kinderen.

1. Eerst-geboren kinderen slapen byna aenhoudend; het is noodig dat men hen zoo lang mogelyk deze rust late, die zoo heilzaem voor de voeding en de ontwikkeling des lichaems is.

2. Men ligt de kinderen gewoonlyk op den rug, het aengezigt naer boven te slapen, deze wyze van liggen is ongunstig, want als de kinderen aen zichzelven overgegeven zyn, liggen zy zich op eene zyde, de beenen en de armen een weinig gebogen: dit is waerlyk de natuerlykste en de gunstigste ligging, opdat de ingewanden hunne werken vry zouden kunnen verrigten.

3. Het is eene rampzalige gewoonten ten platten de kinderen te wiegen tot dat zy slapen, en zelfs wanneer zy ziek zyn. Deze groote onaenneemlykheid verwekt bloedophooping naer het hoofd, en maekt dikwyls de ziekte doodelyk, men moet het

wiegen dus achterlaten, om deze beklagensweerdige gevolgen voor te komen.

4. Het is beter dat de kinderen op eene harde matras, of strooizak slapen dan op bedden van pluimen of wol. Een hard bed geeft sterkte en kracht aen de werktuigen, een zacht bed brengt het tegenovergestelde voort. Men moet nooit vreezen dat zy op een hard bed niet zouden slapen, want zoo als de goede La Fontaine het zeer wel gezegd heeft: alles is bed of matras voor de kinderen.

5. Eindelyk is het van groot belang de kinderen aen een hard en werkzaem leven te gewennen, men moet hun zelfs somtyds eenige onthouding doen ondervinden. Dat zy honger, dorst en vermoeidheid kennen. Men moet hun vroegtydig leeren dat honger de beste kok is, de eenige is, dien zy moeten achten.

Dit zyn in het algemeen de leefregelen betrekkelyk de lichamelyke opvoeding der kinderen; het zyn de eenige overeenkomstig met den wensch der natuer, en die, welke de ondervinding wettigt; het zyn ook diegene welke de geneeskunde en de gezonde rede ten allen tyde hebben voorgeschreven; met deze na te komen kan men eene wederherstelling in het menschelyk geslacht en eene nieuwe vorming van menschen verwachten, die een gezond, sterk en krachtig gestel bezitten.

EEN-EN-VEERTIGSTE HOOFDSTUK.

Over de pok-inenting.

Zou men gelooven, dat wanneer millioenen daedzaken, de geleerdste en de aen het menschdom het meest toegenegene lieden, de verwonderingsweerdigste weldaden van de koeipokinenting bevestigen, dat, wanneer alle landsbesturen deze heilzame ontdekking met dankbaerheid hebben aengenomen, en derzelver verspreiding met alle mogelyke middelen aenmoedigen, zou men kunnen gelooven, zeg ik, dat er nog ouders ten platten lande gevonden worden, die blind en halstarrig genoeg zyn, om hunne kinderen de pokinenting te weigeren; eenige zeggen dat de kinderpokken eene heilzame ziekte is, noodzakelyk om het lichaem der kinderen van kwade vochten te zuiveren, andere geven voor, dat de kinderen voor de verspreiding der inenting sterker en gezonder dan vandaeg waren! Heillooze en ongerymde denkbeelden, vertellingen van oude lieden, die nooit iets goed vinden dan in den ouden tyd!

1. De kinderpokken is eene van de gevaerlykste ziektens, die de kinderen kunnen hebben; het verlies van het gezigt, mismaektheid der gelaetstrekken, de dood kan het gevolg van deze vreesselyke ziekte zyn. De ondervinding heeft, dank aen de ontdekking van het beschermend redmiddel der koeipokinenting door den vermaerden Jenner aen het licht gebragt, volkomen bewezen, dat men de kin-

deren tegen deze wreede en besmettende ziekte kan behoeden met hun de koeipokken te zetten, dat hun bevrydt tegen het minste gevaer, terwyl het hen beschermt tegen de wreedaerdigste ziekte, die het menschdom aenrandt.

2. Het is dus voor alle moeders eene geheiligde pligt hunne kinderen deze goddelyke weldaed te laten genieten, want zy zouden, door hare nalatigheid, zich schuldig maken aen al de ongelukken, die uit hare strafbare styfhoofdigheid zouden kunnen voortspruiten.

3. De inenting kan ten allen tyde des jaers, en in elken ouderdom gedaen worden, maer het best is er gebruik van te maken op het einde der derde maend, om het kind zoo gauw mogelyk tegen de kinderpokken te beschutten.

4. Men moet de inenting toevertrouwen aen eenen bekwamen deskundigen, niet om het gevaer want er bestaet er geen, maer om des te zekerder te zyn, dat alle voorzorgen genomen zyn, geschikt om de inenting te doen vatten, en dat de koeistof deszelfs regelmatigen loop gemaekt heeft.

5. Vele lieden meenen, dat de stof dat voortkomt van een zwak of ziekelyk kind of dat zy veronderstellen het te zyn, duizend en een onheil aen de kinderen, die er mede ingeënt worden kan mededeelen; doch deze vrees is ongerymd, dewyl eene menigte bondige proefnemingen bewezen hebben dat het venyn der koeipokstof niet veranderd wanneer het op lieden van eene slechte lichaemgesteldheid ingeënt wordt.

6. Om deze weldaed algemeen te verspreiden, moeten alle overheden, daertoe medewerken. Wy noodigen de geestelyke overheid ten sterkste uit, gebruik te maken van al haren invloed, om deze schadelyke vooroordeelen die noch de verspreiding van deze heilzame werking hinderlyk zyn, te helpen uitroeijen.

TWEE-EN-VEERTIGSTE HOOFDSTUK.

Over de her-inenting.

Sedert eenige jaren heeft men verscheidene aenstekingen van de kinderpokken zien verschynen, en men heeft opgemerkt dat zy ook de lieden, die in hunne jeugd de inenting ondergaen hadden aenranden, doch tevens dat zy by deze in lang zoo gevaerlyk niet waren, als by die by welke de inenting verzuimd geweest is. Er werden nu proefnemingen gedaen, de landbesturen van verscheidene staten van Duitschland deden hunne soldaten inenten, en het blykt uit geloofweerdige stukken, dat op 676,016 personen, die ingeeënt zyn geworden de inenting by 445,690 eene uitwerking gehad heeft, hetgene bewyst dat byna twee derde der personen, die sedert twingtig jaren ingeeënt zyn geworden, vatbaer waren om op nieuw de kinderpokken te krygen het onderzoek, ten anderen, heeft gedurende het heerschen der kinderpokken bewezen, dat hoe langer men ingeeënt is geweest, hoe vatbaerder men wordt tot het krygen der kinderpokken

hetwelk de Dr van Berchem, door de tydelyke deugd der koepokstof inenting uitlegt.

1. Door de menigvuldige en beslissende daden, door den Dr van Berchem in het licht gegeven, daden die vandaeg de eigendom der wetenschap zyn moet men niet meer twyfelen aen het nut der herinenting, en zy zou alle 10 of 15 jaren moeten gebeuren; zy die te dezen opzigte nog twyfel voeden, zullen met vrucht zyn werk, hetwelk daer over handelt raedplegen.

2. Wy raden dus aen de herinenting te ondergaen na 10 of 15 jaren ingeënt te zyn geweest, en noch eerder, zoo de pokken heerschen. Deze voorzorg kan nooit schaden, indien de inenting hare uitwerking niet voortbrengt, is men er van af met twee of drie onnoozele stukjes; zoo integendeel, gelyk het meest gebeurt, er pokpuisten opkomen, zal men daerdoor gewaerborgt zyn tegen eene zware ziekte, waeraen wy ons voor de herinenting blootgesteld zagen.

DRY-EN-VEERTIGSTE HOOFDSTUK.

Over de zorg die den ouderdom verlangt.

Wanneer men nagaet, op welke wyze de arme gryzaerds bezorgd worden, moeten wy bekennen, dat men niet alleen de zorgen ten hunnen opzigte verzuimt; maer dat de ouderdom dikwyls op eene hart stuitende onverschilligheid behandelt wordt, als ware hy in het huishouden een meubel waer-

van men zich wenschte te ontdoen. Het is nochtans voor iedereen eene geheiligde pligt den ouderdom met de meest mogelyke betamelykheid te verzorgen, en te trachten hun bestaen, zoo veel als in het vermogen is, te verlengen.

1. De eerste behoorlyke zorg is, de natuerlyke warmte, waervan de oude lieden op hunnen ouderdom beroofd zyn, te onderhouden; dus moeten zy warme en zindelyke kleederen en een goed gewarmd bed hebben.

2. De spyzen, die het geschikste zyn voor den ouderdom bestaen in ligt te verteren voedsel, liever vloeibaer dan vast, voedzaem, doch weinig, warme behoorlyk gekruide soepen, wel gekookt en gebraden malsch vleesch, voedende en ligt te verteren moeskruiden, een goed bier, maer beter indien de middelen het toelaten een weinig weldadige wyn (dit is hunne melk) maer alles met matigheid.

3. Wy raden hun aen van tyd tot tyd lauwe baden te nemen, om de natuerlyke warmte te vermeerderen, om de uitwaseming der huid te bevorderen, en om de droogheid en de strammigheid van al de deelen des lichaems te verminderen.

4. Het is van het hoogste belang alle onmatige ontlastingen als aderlatingen en afdryvende middelen te vermyden, ten ware uitdrukkelyke voorschryvingen van den geneesheer dezelve oplegde. De oude lieden moeten ook noch de zware (lastige) werkzaemheden vermyden die even als de onmatige ontlastingen, de weinige krachten, die hun noch overig zyn uitputten, en hun leven verkorten.

5. Noch is het goed, dat oude lieden zich gewennen een regelmatig gedrag te houden : de maeltyden, de slarp, de beweging, de rust, de ontlastingen. de bezigheden moeten elkander bestendig met veel orde afwisselen.

6. Daer de hevige driften op dien ouderdom dikwyls oorzaek zyn van eenen haestigen dood, sporen wy de bejaerde lieden aen, zich aengename bezigheden te verschaffen, zoete toegenegenheden en eene vrolyke en kalme inborst te bewaren, die altyd geluk en een lang leven bybrengen.

BESLUIT.

Nu ik naer de hoeveelheid myner krachten, en de maet myner ledigen tyds myn werk voortgezet heb, vraeg ik my, of myn werk beantwoord aen de wenschen van het programma, in aen het doel van de werkdadige geneeskundige maetschappy van de provintie Antwerpen voldaen heeft? Het ware vermeten van my, het te gelooven, daer de voorgestelde vraeg tevens nieuw uitgestrekt, samengesteld is, en noch meer, omdat zy alle voorwaerden van bestaen van het voornaemste (grootste) deel der bevolking bevat. Ik heb my nochtans in het strydperk begeven, in de hoop, dat de maetschappy die de gelukkige en menschlievende gedachte gehad heeft eene prysvraeg uit te schryven over de gezondheidsleer ten platten lande, zelve alle de moeijelykheid van zich een onderwerp zal erken-

nen, en de omstandigheden in aenmerking nemen. Indien ik dan niet geheel aen al hare vereischten voldaen heb, blyft my echter de hoop een zeker getal belangryke punten der vraeg opgehelderd (verklaerd) te hebben, daer myne hoedanigheid van geneesheer ten platten lande my in staet gesteld heeft, kennis te nemen van de zeden, de gebruiken, de gewoonten, de levenswyze, in een woord van al de gronden, waerop de gezondheidsleer der landbewoners rust.

Moge myn werk hun voordeelig wezen!



INHOUD.



